


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యమునకు మూలసూత్రము



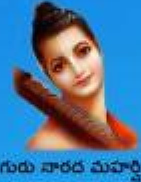


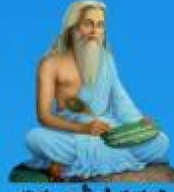
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

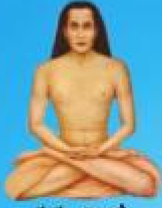

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

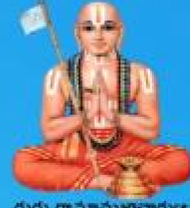
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

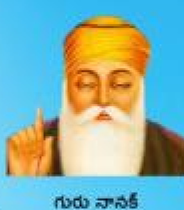

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

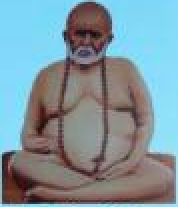

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

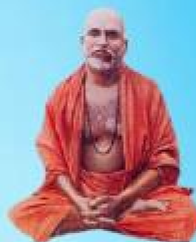

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2040100047023

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆరోగ్యమునకు మూలసూత్రము

గ్రంథ కర్త

మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధి

ఆంగ్లానువాదము

సు శీ లా న య్య రు

అహమదాబాదు నవజీవన్ ట్రస్టువారి అనుమతితో
మదరాసు గవర్న్‌మెంటు ఫినాన్సు డెవలప్‌మెంటు వారివలన
ప్రకటింపబడినది.

మదరాసు గవర్న్‌మెంటు ప్రెస్ సూపరింటెండెంటు వారివలన
ముద్రింప బడినది

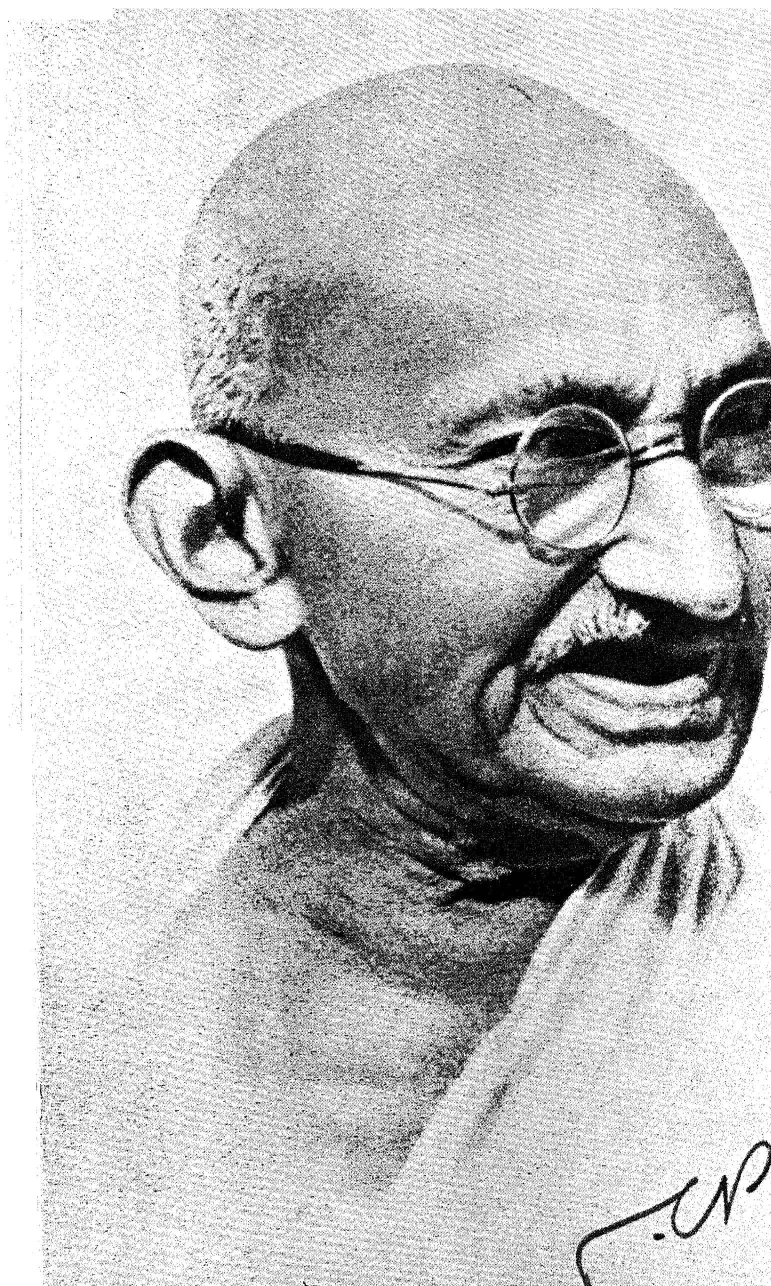
1950

ఆంగ్లములో ప్రకటన కర్తయైన జీవాంజీ దాహ్యాభాయి దేశాయి, నవజీవన్ ప్రెస్సు, కాలుపూర్, అహమ్మదాబాదు, వారి ఉపోద్ఘాతము.

1942-44 సం॥లలో పూనాయందలి అగాఖాన్ భవనములో చెరయందున్నప్పుడు గాంధీజీ ఈ అధ్యాయములను వ్రాసినారు. వ్రాతప్రతి ప్రకారము వారు వానిని 1942 వ సం॥ అగస్టు 27వ తేదీన ప్రారంభించి 1942 వ సం॥ డిశంబరు 18 వ తేదిన సమాప్తము చేసిరి. ఈ విషయము గాంధీగారికి అత్యంతప్రియమైనది. అందుచేత ఈ అధ్యాయములను ప్రకటించుటకు ఆయన అంజాయించినారు. సంపూర్ణముగా తమకు తృప్తియగునట్లు ఈ విషయమును పరామర్శించి చాలకాలము వరకు దానిని పునర్విమర్శించుచునే యుండిరి. దినదిన ప్రవర్ధమానమగు చున్న తమ అనుభవమువలన వాని నింకను సవరింప దలచిరి. మూలమును గుజరాతీభాషలో వ్రాసినారు. వీనిని హిందూస్తానీలోనికిని ఆంగ్లములోనికిని తన పర్యవేక్షణము క్రింద డాక్టరు సుశీల నయ్యరు చేత భాషాంతరీకరణము చేయించినారు. వానిని నిర్దుష్టముగా చేయుటకు వారుకూడ వానిని చదివిరి.

కాబట్టి బహుముఖ్యాంశమైన ఆరోగ్యమును గూర్చి తన స్వదేశీయులకును ప్రపంచమునకును కూడ తాను చాటినున్న విషయములను గాంధీగారి భాషాంతరీకరణముగానే మనము తలపవచ్చును. ఈ విషయము దైవమునకును దైవసృష్టికిని సేవయనియే ఆయనతలచెను. ఈ సేవయే ఆయన ధర్మము.

2—10—48.



విషయములు.

విషయానుక్రమణిక.

[గాంధీగారు తమ విరామకాలమును ఈ పుస్తకమునందు చర్చించిన విషయానుక్రమణికను వ్రాయుటయందు వినియోగించిరి. ఈ విషయమునందు వారికిగల అత్యంతాను రక్తిని, ఆయన విషయిని చేసినను దానిని సమగ్రముగా చేయు స్వభావమును వ్యక్తీకరించుటకు ఈ విషయానుక్రమణికను ఆంగ్లానువాదములో కూడ విషయముల పట్టికకు బదులుగానుంచదలచితిమి. అది ఎంత విపులమైనదో చూచియు చూడకముస్నే గ్రహింపవచ్చును.— జీవాన్‌జీ డాహ్యాబాయి దేశాయి.]

1 వ భాగము.

2 వ భాగము

ఉపోద్ఘాతము

దక్షిణ ఆఫ్రికాయందలి "ఇండియను ఒపీనియను" అను పత్రికకు "గైడ్ టు హెల్త్" అనే శీర్షిక క్రింద సుమారు 1906 వ సం॥లో కొన్ని వ్యాసములను వ్రాసితిని. అటు తరువాత నివి ఒక పుస్తక రూపములో ప్రకటింపబడినవి. ఈ పుస్తకము ఇండియా దేశ ప్రజలకుకూడ తెలియవచ్చినది కాని ఇండియా దేశములో వాని ప్రతులు దొరకలేదు. కీర్తిశేషులైన స్వామి అఖండానంద ఇండియా దేశములో దానిని ప్రకటించుటకు నా అనుజ్ఞను కోరిరి. ఈ పుస్తకము ఇచ్చటకూడ జనాకర్షణను బడసినది. అనేక ఇండియా దేశభాషలలోనికి పరివర్తనపొందినది. ఆంగ్ల భాషలోనికికూడ పరివర్తన పొందినది. ఆంగ్ల పుస్తకము పడమటి దేశములలోనికిపోయి అచ్చట అనేక ఐరోపీయ భాషలలోనికి పరివర్తన చేయబడినది ఇట్లు ఈ పుస్తకము నేను వ్రాసిన పుస్తకములన్నిటిలోను మిక్కిలి జనాదరణ పొందినది. ఇట్లు జనాదరణ పొందుటకుగల కారణమును నేనూహించజాలను. ఈ వ్యాసములను అచింత్యముగా వ్రాసితిని. వానిని నేను ముఖ్యమైనవిగా గణింపలేదు. ఆరోగ్య విషయమును డాక్టరులు, వైద్యులు చెప్పిన పంథాలలోకాకుండ క్రొత్త విధముగా నేను విమర్శించుట ఈ జనాదరణకు కారణమైయుండవచ్చును. ఈ ఊహ నిజమో కాదో నాకు తెలియదు. అయినను, ఇప్పటివరకు నాకుగల అభిప్రాయములను పొందుపరచుచు ఒక క్రొత్త ముద్రణమును ప్రకటింపుమని అనేక మంది స్నేహితులు కోరుచున్నారు అసలు ప్రతిని పునర్విమర్శింపజాలనైతిని. నాకందుకు తగిన వ్యవధియు లేదు. కోరకుండ నాకు లభించిన ఈ విరామము నాకట్టి అవకాశము నిచ్చుచున్నది. నేను దానిని వినియోగించుకొనుచున్నాను. అసలు ప్రతి నావద్దలేదు. ఇన్ని సంవత్సరముల అనుభవము నా అభిప్రాయములను మార్చియుండవచ్చును. అసలు పుస్తకమును చదివినవారు 1906 వ సం॥ము నందలి నా అభిప్రాయములకును నేటి నా అభిప్రాయములకును వస్తుతః ఎట్టి భేదమునుగాని కను

గానజాలరు. అయినను, నేను నిజమును గ్రహించుటకే ప్రయత్నించితిని కాబట్టి ఏదైన మార్పులున్నయెడల అవి అభివృద్ధి సూచకములేయగును.

నేనిప్పుడు ఈ పుస్తకమునకు క్రొత్తపేరు పెట్టుచున్నాను అదేదన, “ఆరోగ్యమునకు మూలసూత్రము”. ఈ పుస్తకములో చెప్పబడిన ఆరోగ్య విధులను పాటించువారు నిజమైన ఆరోగ్యమును పొందగలరు. వారు నిత్యమును డాక్టరులయొక్కయు వైద్యులయొక్కయు సహాయమును కోర నవసరములేదు.

ఆగాఖాన్ భవనము,
ఎఱ్ఱవాడ,
27-8-42.

ఎం. కె. గాంధీ.

ఆరోగ్యమునకు మూల సూత్రము.

---

1. మానవ శరీరము.

మానవ శరీరమునుగూర్చి తెలిసికొనుటకు ముందు, ఆరోగ్యమను మాట యర్థము గావలెను. శరీరము తేలికగా నుండవలెను. రోగముతో బాధపడ కూడదు. అలసట లేకుండ తన పనులను చేయగలిగి యుండవలెను. శరీర పరిశ్రమ చేయునప్పుడు కూడ అలుపు రాకూడదు. అట్టి మనిషి దినమునకు సులకనగా 10, 12 మైళ్లు నడువగలిగి యుండవలెను. ఎక్కువ కూర్పులు చెందని సామాన్యాహారము నతడు జీర్ణించుకొన గలడు. శరీరమును బుద్ధియు నొకదాని కొకటి అనుగుణముగా నుండ గలవు. కండర పుష్టిగల మల్లులను మన మిచ్చట గణించుట లేదు. మిక్కిలి బలాఢ్యుడైన మనిషి ఆరోగ్యవంతుడు కాకపోవచ్చును. అతను తన కండర బలమును పెంచుటలో ఏదో ఒక ఇతర శక్తిని గోల్పోవచ్చును.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్టి ఆరోగ్యమును పొందుటకు ముందు, మనము మన శరీరమునుగూర్చి తెలిసికొనవలసి యున్నది

పురాతన కాలములో ఎట్టి విద్య గరపబడెడిదో మనకు తెలియదు. శాస్త్ర పరిశోధకులు దానిని గూర్చి ఏదో కొంత చెప్పవచ్చును. అయినను అది నిజము కాకపోవచ్చును. కాని ఇప్పుడు మన దేశములో నేర్పబడే విద్యను గూర్చి మన కందరకును కొంతవరకు తెలియును. మన దైనందిన జీవితమునకును ఈ విద్యకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు. మన శరీరమును గురించి మనము తెలిసికొనుటకు ఈ విద్య మన కెంత మాత్రమును సాయపడుట లేదు. మన గ్రామమును గురించి మనకు తెలియదు. మన పొలములను గురించి కూడ మన కేమియు తెలియదు. మన నిత్య జీవితమున కుపకరింపని విషయములను ఎన్నిటినో మనకు గరపుచున్నారు. ఇట్టి విద్య మన కుపకరించదని నేను చెప్పుట లేదు. అయినను, మన కవసరమైన విషయములను తెలిసికొనకుండుటవలన మన కేమి ప్రయోజనము కలుగును? ఇతర విషయములను తెలిసికొనుటకు పూర్వము మన శరీరము, ఇల్లు, ఊరు, దాని పరిసరములు,

అక్కడ మనము పండించు పంటలను గురించి మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది. ఈ విషయములమీద ఆధారపడు సామాన్యవిద్య మాత్రమే మన జీవితమును సర్వతోముఖము చేయగలదు.

శరీరము పంచ భూతాత్మకమైనదని మనకు ఋషులు చెప్పియున్నారు. అవి, పృథ్వీ అపస్తేజోవాయురాకాశములు.

మానవ చైదములన్నియు మనస్సువలన నడుపబడుచున్నవి. వానికి దశేంద్రియములు తోడ్పడును. చేతులు, కాళ్లు, నోరు, ఆసనము, జననేంద్రియములైనను కర్మేంద్రియములగుచున్నవి. చర్మము అంటుటను, నాసిక వాసనను, నాలుక రుచిని, కండ్లు చూపును, చెవులు వినికిని తెలుపును. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు. మనస్సు ఆలోచించును. దీనిని కొందరు ఏకాదశేంద్రియ మందురు. మనుష్యుడు ఆరోగ్యవంతుడైయున్నప్పుడు అన్ని ఇంద్రియములును, మనస్సును, చక్కగా కలిసి పనిచేయును.

మానవ శరీరములో జరుగు పని అద్భుతముగా నుండును. మానవ దేహము విశాల ప్రపంచసృష్టిని సూక్ష్మాకృతిలో చూపుచున్నది. శరీరములో కానరానిది ప్రపంచములో కానరాదు అందుకనే వేదాంతులు మానవ శరీరమందలి విశ్వసృష్టి విశ్వమును తెలియచేయు నందురు. దీని పర్యవసాన మేమన, మన శరీరమును గురించి మనము సరిగా తెలిసికొనినచో మనకు విశ్వసృష్టి కరతలామలకము కాగలదు. డాక్టరులు, హకీములు, వైద్యులలో అత్యుత్తములు కూడ దీనిని పొందజాల కుండిరి. అందువలన సామాన్యుడు దీనిని పొందగోరుట కష్టము. మానవునియొక్క మనస్సును చిత్రించు సాధనమును ఇంతవర కెవ్వరును కనిపెట్టి యుండలేదు. జ్ఞానులు శరీరము లోపలను దానికి వెలుపలను జరుగు పనులను బాగుగా చిత్రించిరి కాని, అవి ఎట్లు ప్రారంభమగునదియు ఎవరును చెప్పజాల కుండిరి. మృతి ఎందువలన కలుగును, ఎట్లు వచ్చును, ఎప్పుడు వచ్చును, అను విషయములను ఎవరు చెప్పగలరు? ఎంతయో చదివినను, ఎంతయో వ్రాసినను, ఎంతయో అనుభవమును సంపాదించినను, మానవుని విజ్ఞానము ఎంత కొంచెము!

శరీరముయొక్క వేరు వేరు భాగములన్నియు కలిసి సక్రమముగా పని చేసిననే మానవయంత్రము సక్రమముగా పనిచేయ గలదు. ఒడుదుడుకులు లేకుండ ప్రవర్తింపగలదు శరీర భాగములలో ప్రధానమైనది ఒకటియైన క్రమము తప్పిన మానవ యంత్రమంతయు ఆగిపోవును. ఇందు

కుదాహరణముగా, జీర్ణశక్తి నశించిన, శరీరమంతయు రోగపూరితమగును. కాబట్టి, అజీర్ణమును, మలబంధమును ఉపేక్షించువాడు ఆరోగ్య సూత్రములను ఎంతమాత్రమును తెలియనివాడని అర్థము.

ఈ మానవ శరీరముయొక్క ప్రయోజనమేమి, అను ప్రశ్న, అటుతరువాతి ప్రశ్న. ప్రపంచములో నున్న ప్రతి వస్తువును ఉపయోగించుకొనవచ్చును. నాశముకూడ చేయవచ్చును. మన శరీరమునకు కూడ ఈ సూత్రము వర్తించును. స్వలాభమున కుపయోగించినయెడల దానిని పాడుచేయుచున్నామని యర్థము. స్వలాభము నిమిత్తమును, ఇతరులను హింసించుటకును, ఉపయోగించినయెడల అట్లే అర్థము కావలయును. ఇంద్రియ నిగ్రహమును కలిగి ప్రపంచసేవ నిమిత్తము మనలను మనము కైంకర్యము చేయునెడల మన శరీరమును మనము సద్వినియోగము చేసినవారమగుదుము. ఆత్మ, పరమాత్మయొక్క భాగమే యగును. ఈ సంబంధమును తెలిసికొను నిమిత్తము మన మెల్లప్పుడును పాటుపడిన యెడల మన శరీరము ఆత్మ నివసించుట కర్హమగు ఆలయమే యగును.

శరీరము మలినసంకులమని వర్ణింపబడినది. నిజ మాలోచించిన ఇందావంతయు అసత్యము లేదు. మలినసంకులమేదైన అందే యితర పరమార్థమును లేనియెడల దాని నింత కష్టపడి కాపాడవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. ఇది మలినసంకులమైన శరీరము. సదుపయోగము చేయవలెనన్న దానిని శుభ్రపరిచి సరియైనస్థితిలో నుంచుట మనకు ప్రధాన ధర్మము. మణులును, బంగారమును లభించు గనులును సామాన్యమైన మట్టివలెనే కనుపడును. వానిలోపల మణులును బంగారమును కలదను విజ్ఞానము, వానిని సేకరించుటకు వేలకొలది ధనమును ఖర్చుపెట్టి విజ్ఞానవేత్తలను అందలి యథార్థమును కనుగొన నియమించుటకు ప్రోద్బలము చేయుచున్నది. ఇట్లే ఆత్మనివాసమునకు మన శరీరమును సరియైన స్థితిలో నుంచుటకు మనమెంతయు శ్రమపడవలసి యున్నది.

మానవుడు తన ఋణమును తీర్చుకొనుటకు భూమియందుద్భవించుచున్నాడు. తన సృష్టిమూలకముగా భగవంతుని కొలుచుచున్నాడు. ఈ విషయమును జ్ఞప్తియందుంచుకొని మానవుడు తన శరీరమునకు రక్షకుడుగా ప్రవర్తించుచున్నాడు. తనకు చేతనైనంతవరకు మానవసేవచేయు నిమిత్తము తన శరీరమును కాపాడుకొనుట తన విధియై యున్నది.

2. వాయువు.

నీరు లేకుండ కొన్నిరోజులు మానవచ్చును. ఆహారము లేకుండ ఇంకను కొన్ని దినములెక్కువగా జీవింపవచ్చును. కాని గాలి లేకుండ ఎవరును ఉండజాలరు. ఆ కారణముచేత గాలిని మన చుట్టును ప్రకృతి అమర్చినది. శ్రమలేకుండ దానిని మనము పొందగలుగుటయే దాని యర్థము.

నాసికద్వారా గాలిని మనము ఊపిరితిత్తుల లోనికి పీల్చుకొందుము. ఊపిరి తిత్తులు గాలిని పూరించు కొలిమితిత్తులవలె పనిచేయును మన చుట్టునుండు వాయువునందు ప్రాణవాయువు ఉన్నది ఈ ప్రాణవాయువును మనము పీల్చుచున్నాము. మనము విడిచిపెట్టు గాలిలో విషవాయువు లున్నవి వీనిని మనము విడిచిపెట్టినవెంటనే నవి గాలిలో నల్లుకొని అంత ర్థానమగును. అట్లుగాకున్న అవి మనలను చంపగలవు. కాబట్టి మనకు క్రమమైన గాలి వెలుతురులు తగులవలెను.

ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోయి రక్తముతోచేరి దాని నది శుభ్రపరచును. చాలమందికి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నెట్లుచేయవలెనో తెలియదు. ఇట్టి లోపము వారియొక్క రక్తమును క్రమముగా శుభ్రపరచ జాలదు. ముక్కుతో పీల్చుటకు బదులు కొంతమంది గాలిని నోటితో పీల్తురు. ఇది చెడ్డ అలవాటు. లోపలికి పోవు గాలిని ముక్కురంధ్రములు వడియకట్టి అందలి శీతమును హరించును వానిని ప్రకృతి అమర్చినది గాలిని నోటితో పీల్చినవారి విషయములో గాలి శుభ్రపడదు వేడిమిని కూడకలిగి యుండదు. కాబట్టి గాలిని పీల్చుటకు తెలియనివారు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ముల నెట్లు చేయవలెనో నేర్చుకొనుట అవసరము. అవి ఎంత ఉపకారము చేయగలవో అంత సులభముగానే వానిని నేర్చుకొనవచ్చును. నే నిచ్చట ఆసనములనుగూర్చి వ్రాయుట కుద్దేశించలేదు. ఇవి ప్రధాన మైనవి కావని కాని ఉపయోగకరమైనవి కావని కాని నేను చెప్పను. వీనిని క్రమముగా నేర్చుకొని వానిని వేయుటలో చాల కాలము గడుపుట కంటె బాగుగా క్రమపరచబడిన జీవితము ఎంతయు మేలైనదని నేను నొక్కి చెప్పగలను. ముక్కుద్వారా సక్రమముగా గాలిని పీల్చుచు, రొమ్మును నిర్నిరోధముగా పెంచగల ఏ సుఖాసనమైనను మనకు చాలును.

మనము నోటిని గట్టిగా మూసుకొనిన యెడల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ముక్కు రంధ్రములద్వారానే జరుగును. ప్రతి ఉదయమును మనము నోటిని

శుభ్రపరచున ట్లే ముక్కునుకూడ శుభ్రపరచవలెను చల్లని లేక గోరువెచ్చని శుభ్రమైన నీరు ఇందు కుత్తమమైనది. చిన్న గిన్నెలోగాని అరచేతిలో గాని పోసికొని ముక్కురంధ్రములద్వారా నీటిని పైకి పీల్చవలెను ఒక రంధ్రమును మూసి మనము రెండవదానిద్వారా పైకి పీల్చవచ్చును. మొదటి రంధ్రముద్వారా విడిచిపెట్టవచ్చును ఇట్లు చేయుటవలన మొదటి రంధ్రము శుభ్రపడును. ఇట్లు చాల నెమ్మదిగా చేయవలెను. అట్లుచేయుట బాధకరముగా నుండకూడదు అంగుడును శుభ్రపరుచుటకు ముక్కు రంధ్రములద్వారా పీల్చిన నీటిని నోటిద్వారా తేవలెను. లేక మ్రింగవలెను.

మనము పీల్చు గాలి శుభ్రమైనదై యుండవలెను బహిరంగప్రదేశములో నక్షత్రమండలము క్రింద నిద్రించు టెంతయు మంచిది. ఎక్కువ బట్టలను కప్పుకొనుటద్వారా చలి కాపుకొనవచ్చును. ఇట్లు కప్పుకొనుట కూడ దాటి మీదికి పోకూడదు. తలకు చలి తగులునెడల ఇంకొక గుడ్డతో తలను కప్పుకొనవచ్చును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపు ముక్కును మాత్రము మూయకూడదు.

దినమంతయు వేసికొనిన దుస్తులను విసర్జించి పడుకొనుటకు పూర్వము వదులైన రాత్రిదుస్తులను కట్టుకొనవలెను దుప్పటిని కప్పుకొని నిద్రించునపుడు యితర దుస్తులు అవసరము కావు. పగటియందు కూడ బిగువుపాటి దుస్తులను తొడుగుకొనరాదు

మన చుట్టు నుండుగాలి ఎల్లప్పుడును మంచిదికాక పోవచ్చును. అట్టి గాలి ప్రతిదేశమునందును ఒకేవిధముగా నుండదు మన మేదేశములో నివసింతుమో మన మెల్లప్పుడును నిర్ణయించుకొనజాలము. అయితే తగినచోట తగినయింటిలో నివసించుట కొంతవరకు మన చేతిలో నుండగలదు. ఇండ్లు క్రిక్కిరిసియుండు ప్రదేశములో మనముండరాదు. ఇంటియందు గాలి వెలుతురులు చక్కగా చొరబారవలెను.

3. జలము.

గాలి తరువాత నీరు మనమనుగడకు అవసరమైనది. వాయువు లేకుండ మన మెట్లు కొన్ని నిమిషములకంటె ఎక్కువ మనజాలమో అట్లే నీరు లేకుండ మనము కొన్ని దినములకంటె ఎక్కువ జీవింపజాలము. కాబట్టి ప్రకృతి మన కెట్లు వాయువునిచ్చినదో అట్లే కావలసినంత నీటిని కూడనిచ్చినది. నీరులేని భూమియందు మానవుడు నివసింపజాలడు. ఒకు విశాలమైన ఎడారులు ఎంత మాత్రమును జనావాసములు కావు.

ప్రతివారు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు దినమునకు 5 పౌనుల నీటిని గాని యితర ద్రవాహారమునుగాని సేవింపవలెను. త్రాగునీరు పరిశుభ్రమైనదిగానుండవలెను. అనేక చోటులందు అట్టి నీరు లభ్యముకాదు. బావి నీరు హానికరము లోతులేని బావులనీరు, నీటిమట్టమునకు మెట్లు పోవు లోతైన బావుల నీరుకూడ త్రాగుట కెంతమాత్రమును పనికిరాదు. నీరు బాగుగానున్నట్లు గోచరించుటగాని, తియ్యగా నుండుటగాని దాని యొక్క పారిశుద్ధ్యమును నిర్ణయింపజాలదు. చూచుటకును త్రాగునప్పుడును అపకారము చేయనట్లుండు నీరు విషముగా పరిణమింపవచ్చును. తెలియని బావి నీటిని, తెలియనివారి ఇంటియందలి నీటిని, పుచ్చుకొను నాచారము పూర్వపు కాలమునందు లేదు. ఇవి యెంతయు మనమనుకరింపవలసినవి.

బంగాళాదేశములో ప్రతి యింటియందును సామాన్యమైన కొలను ఉండును. ఇందలి నీరు త్రాగుట కెంతమాత్రమును అర్హముకాదు. నదీజలముకూడ కొన్ని సమయములందు త్రాగుటకు అర్హముకాదు. నది యందు పడవలు సంచరించు నెడలను, నది పెద్ద నగరముగుండా పోవుచు, అందులో మురుగునీరును, పాయఖానా దొడ్లనీరును, కలియు నెడలను, అందలినీరు ముఖ్యముగా త్రాగుటకర్హము కాదు.

అయినను, నేను నిర్ణయించినట్లుండు మలినమైన నీటిని అనేక లక్షల మంది త్రాగవలసియుందురు. కాని, వారిని యితరులు అనుసరింపవలెనని అర్థముకాదు. ప్రకృతి మనయందు చాలినంత శక్తిని అమర్చినది. ఈ శక్తి లేనియెడల, మానవుడు చేయు తప్పులవలన, ఆరోగ్యసూత్రములనుల్లంఘించుటవలన, భూమిమీద ఎప్పుడో మానవజాతి అంతరించియుండెడిది.

మన ఆరోగ్యము నిమిత్తము మనకు నీరు ఎట్లు ఉపయోగపడునో ఇచ్చట చర్చించుచున్నాను. నీటియొక్క పరిశుభ్రత మనకు తెలియని సందర్భములలో త్రాగుటకు పూర్వము ఆ నీటిని మరగబెట్టవలెను. అనగా ఆచరణలో ప్రతి మనిషియు తాను త్రాగునీటిని తనవెంట తీసికొనిపోవలెను. ఇండియా దేశమునందు ఆచారపరాయణులైన అనేకమంది హిందువులు మతద్వేషములను పురస్కరించుకొని ప్రయాణము చేయునపుడు నీటిని త్రాగరు. విద్యాగంధము లేనివారు మతమును పురస్కరించుకొని చేయుపనిని, విద్యాధికులు ఆరోగ్యరక్షణ నిమిత్తము చేయవచ్చును.

4. ఆహారము.

మానవుడెట్లు నీరును గాలిని లేకుండ మనజాలడో అట్లే ఆహారము లేకుండ మనజాలడు ఆహారమే ప్రాణము అను సిద్ధాంతమునిది ఋజువు చేయుచున్నది

ఆహారమును మూడు విభాగములుగా భాగింపవచ్చును శాకాహారము, మాంసాహారము, మిశ్రమాహారము. మాంసాహారములో జంతువులు, చేపలు ఉండును. పాలు జంతువులవలన లభించునవి. శాకాహారము క్రిందికి ఎంతమాత్రమును రావు ; చాలమట్టుకు మాంసమునకు ప్రత్యామ్నాయమైన ఆహారముగా వర్తించును. వైద్యభాషలో పాలు మాంసాహారముగనే నిర్ణయింపబడినవి. సామాన్య మానవుడు పాలను జంత్వాహారముగా నిర్ణయింపడు. గ్రుడ్లను మాంసాహారముగా నిర్ణయించును. నిజమునకు గ్రుడ్లు మాంసాహారము ఎంతమాత్రమును కావు. ఇప్పుడు పిల్లలుకాని గ్రుడ్లుకూడ ఉత్పత్తియగుచున్నవి. పుంజు రమించని పెట్టకూడ గ్రుడ్లను పెట్టుచున్నది. పాలను త్రాగుమనిషి పిల్లలుకాని గ్రుడ్లను తినుటకు ఎట్టి ఆక్షేపణను కలిగియుండకూడదు.

వైద్యులు చాలమట్టుకు మిశ్రమాహారమును తినుటకంగీకరింతురు. మానవుని శరీరసృష్టి పదార్థతత్వ వివేచనమతనిని శాకాహారిగా నిర్ణయించుచున్నది. ఈ యభిప్రాయమిప్పుడు పెరుగుచున్నది. దృఢమును అగుచున్నది మానవుని పండ్లు, జీర్ణకోశము, ప్రేవులు మొదలైనవి, ప్రకృతి మానవుని శాకాహారిగా నిర్ణయించినట్లు ఋజువుచేయుచున్నవి.

ధాన్యములు, కాయ ధాన్యములు, దుంపలు, ఆకులే కాకుండ తాజా పండ్లు, ఎండిన పండ్లునుకూడ శాకాహారమగుచున్నవి ఎండిన పండ్లలో బాదము, పిస్తా, అక్రోటు మొదలైన చమురుగల గింజలుకూడ చేరును.

సంపూర్ణమైన శాకాహారము నే నేనుఎల్లప్పుడును వాంఛింతును. కాని బలము కలిగియుండుటకు శాకాహారములో పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి మొదలైన పాల పదార్థములు చేరుటవసరమని అనుభవమువలన గ్రహించితిని. మొదటి నా అభిప్రాయమునకు ఇది విరుద్ధమైనది. 6 సంవత్సరములవరకు నేను పాలను గ్రహింపలేదు. పాలు లేకుండుటవలన అప్పుడు నాకాపదయు కలుగలేదు. 1914 వ సం॥లో నా తెలివి తక్కువచేతనే నాకు తీవ్రమైన రక్త విరోచనములు సంభవించినవి. ఎండి బల్లినైపోతిని. ఏ ఔషధమునుగూడ సేవించుట కిష్టపడలేదు. పాలనుగాని

మజ్జిగనుగాని సేవించుటకుకూడ ఒప్పుకొనలేదు. కాని నా శరీరమునకు కండ పట్టలేదు. పడకలోనుండి లేచుటకుకూడ తగిన బలము రాలేదు అంతకు పూర్వము పాలను త్రాగనని ఒట్టుపెట్టుకొంటిని నే నాఒట్టుపెట్టుకొన్నప్పుడు ఆవుపాలు, బర్రెపాలు విషయములో మాత్రమే అట్టి ఒట్టుపెట్టుకొనియుండునని ఒక వైద్యుడు తన అభిప్రాయమును తెలిపినాడు. ఈ ఒట్టు ఉన్నప్పటికిని మేకపాలు ఎందుకు త్రాగకూడదని ప్రశ్నించినాడు. నా భార్యకూడ అతని అభిప్రాయమును బలపరచినది. నేనులొంగి పోతిని నిజమునకు నేను ఒట్టు పెట్టుకొన్నప్పుడు నా మనస్సులో ఆవుల పాలును బర్రెల పాలును మాత్రమే ఉన్నప్పటికిని, పాలను విసర్జించిన మనిషికి అన్ని పాలును వర్జితములే. పాలలోనుండు వేరు వేరు పదార్థములు అన్ని జంతువుల పాలయందును సాధారణముగా ఉన్నవి. వానియొక్క పరిమితులు మాత్రము జంతువునకును జంతువునకును మారవచ్చును. ఈ కారణమునుబట్టి నా ఒట్టును నిజార్థములో ఉల్లంఘించితినని యే అర్థము ఈ విషయమెట్లున్నను మేకపాలను నాకు వెంటనే తెచ్చి ఇచ్చిరి నేను వానిని త్రాగితిని. అవి నూతనముగా నాకు ప్రాణమునిచ్చినట్లు కనపడినవి. నాకు త్వరగా బలమువచ్చినది. త్వరలోనే మంచములోనుండిలేచి బయటికి రాకలిగితిని. ఈ అనుభవమునుబట్టియు యిట్టివేయగు యితర అనుభవములనుబట్టియు శాకాహారమునకు పాలను చేర్చు అవసరమును గుర్తింపక తప్పినదికాదు. పాలనుండియు మాంసమునుండియు లభించు అవసరమైనపదార్థములను లభింపచేయుచు, వానియందుగల నైతికమైనట్టియు ఇతరమైనట్టియు లోపములు లేని పదార్థములు విశాలమైన శాకాహారమునందుండగలవని నేను నమ్ముచున్నాను.

పశువుల పాలను త్రాగుటలో లేక మాంసమును తినుటలో, రెండు గట్టి లోపములున్నవి మాంసము కావలెనన్న జంతువులను చంపవలసియుండును. శైశవమునందు, నిజముగా, తల్లిపాలు తప్ప మరి ఏ జంతువులపాలనుగాని, త్రాగుటకు మనకు అర్హతలేదు. ఇట్లు పాలను త్రాగుటలో నైతికమైనలోపమే కాకుండ, కేవలము ఆరోగ్య సంబంధమైన లోపములుకూడ కలవు. ఏ జంతువుల పాలుత్రాగుదుమో, ఏ జంతువుల మాంసమును తిందుమో, ఆయా జంతువులయందలి లోపములనుకూడ, మనము పంచుకొనవలసియుందుము. మనము ఇండ్లచుట్టుపెంచు పశువులు సాధారణముగ ఆరోగ్యమును కలిగియుండవు మనుష్యులవలెనే పశువులు కూడ అనేక జాడ్యములతో పీడింపబడును అప్పుడప్పుడు, ఈ జంతువులను వైద్యులు పరీక్షించుచున్నను, ఈ జాడ్యములు అంతగా కానరావు. ఇంతే కాకుండ, యావద్భారత దేశములోనున్న పశువులనన్నిటిని పరీక్షించుట, సాధ్యముకాక పోవచ్చును.

ఎప్పటికైన కావచ్చునేమో ? ఇప్పటికి మాత్రము కాదు సేవాగ్రామము ఆశ్రమములోనే కొన్ని పశువులను పెంచుచున్నాను. వైద్యుల సహాయము నాకు సులభముగా లభించును అయినను, సేవాగ్రామములోనున్న పశువులన్నియు ఆరోగ్యము పైనవని జెప్పజాలను మంచి ఆరోగ్యముకలదని అందరు చెప్పుచుండిన ఒక ఆవు క్షయ సంబంధమైన వ్యాధిని కలిగి యున్నట్లు తేలినది ఈ విషయమును తెలిసికొనుటకు పూర్వము, ఈ ఆవుయొక్క పాలను క్రమముగా ఆశ్రమములో ఉపయోగించుచుండిరి. చుట్టుపట్లనుండు రైతులవద్దకూడ ఆశ్రమవాసులు పాలను కొనుచుందురు. అయితే, వారి పశువులను వైద్యులు పరీక్షింపరు. కాబట్టి, ఒక పశువు పాలు త్రాగుటకు అర్హమైనవో కావో నిర్ణయించుట కష్టము. పాలను కాచుటవలన మనకు లభించు రక్షణయే రక్షణ. ఆశ్రమములోనుండు పశువులను వైద్యులు పరీక్షించునపుడే వానిపాలు అశుభ్రాయిష్టమైనప్పుడు, ఇతరచోట్ల పశువుల సంగతి చెప్పనక్కరయేలేదు. పాలనిచ్చు పశువుల యెడల ఈ విషయమెంత యదార్థమో, మాంసమునిమిత్తము కోయబడు పశువుల విషయములో అంతకంటె ఎక్కువయదార్థముకలదు. సాధారణముగా, అట్టిఆపదలనుండి రక్షణపొందుటకు, మానవుడు దైవముమీదనే ఆధారపడును. తనఆరోగ్యమునుగురించి మానవుడు అంతగా బాధపడడు. డాక్టర్లు, వైద్యులు, హకీములు ఉన్నంతకాలము, తనకు భయములేదనితలచును ఎట్లు ధనవంతుడనుకాగలను, ఎట్లు సంఘమునందు స్థానమును సంపాదింపగలను అనునవియే నాతనిని ప్రధానముగా బాధించుచుండును. ఇతర బాధలు ఇంత బలవత్తరమైనవికావు కాబట్టి, స్వార్థపరుడు కాని విజ్ఞానవేత్త ఒకడు బయలుదేరి, శ్రమకోర్చి పరిశోధనచేసి పాలను, మాంసమునకు బదులుగా ఒక శాకాహారమును కనుగొనునంత వరకు, మానవులు పాలను త్రాగుచునేయుందురు. మాంసమును తినుచునే యుందురు.

ఇపుడు మిశ్రమాహారమును గురించి విచారింతము. మనిషికి కండరములను తయారుచేయు ఆహారము అవసరము. అట్టి ఆహారమువలననే పెరుగగలడు శరీరము ప్రతిదినము పొందు క్షయమును, అట్టి ఆహారము పూరింపగలదు అదియే శక్తినీయవలెను క్రొవ్వును కలిగింపవలెను. కొన్ని లవణములను ఈయవలెను శరీరమునకు పనికిరాని వస్తువులను, తొలగించుటకు కటుకు పదార్థము నది నీయవలెను. కండరములను పెంచుటకు మాంస కృత్తులు అవసరము. అవి, పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, పప్పు పదార్థములు, చమురు గింజలనుండి లభించును శాకాజనితమైన మాంస కృత్తులకంటె, జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులు, అనగా పాలయందును,

మాంసమునందునుగల మాంసకృత్తులు, త్వరగా జీర్ణమునకు వచ్చి శరీరము నందు కలియగలవు. ఆ కారణముచేత అవి మిక్కిలి లాభకరమైనవి. మాంసముకంటె పాలు ఉత్తమమైనవి మాంసమరగనివారికి పాలు సులభముగా అరుగునని వైద్యులు చెప్పుదురు శాకాహారులకు జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులనిచ్చు ఆహారము ఒక పాలుమాత్రమగుటచేత, అవి బహు ముఖ్యమైన అహారమగుచున్నవి పచ్చి గ్రుడ్లయందలి మాంస కృత్తులు, అన్ని మాంసకృత్తులకంటె సులభముగా జీర్ణమగు మాంసకృత్తులని చెప్పుదురు.

అయినను ప్రతివారికి పాలను కొని త్రాగుటకు డబ్బుండదు. ప్రతి చోటకూడ పాలు దొరకవు. పాలకు సంబంధించిన ఒక ప్రధాన విషయమును ఇక్కడ పేర్కొందును. మజ్జిగ మిక్కిలి విలువయైన ఆహారము ప్రజలీ విషయమును నమ్మరు. పాలకంటె మజ్జిగ ఎక్కువ విలువగల ఆహారమని బుజువగుసమయము లెన్నియేనికలవు. కండరములను పెంచుటకును బాగుచేయుటను, పాలు ప్రధానముగా జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తుల నిచ్చుచున్నవి మజ్జిగలో వెన్నమాత్రముండదు. కాని మాంసకృత్తులన్నే యుండును. ఇంతేకాకుండ మనము వెన్నను తీయు పరికరములతో పాలయందలి వెన్నను సంపూర్ణముగా తీయలేము. అట్లు సంపూర్ణముగా తీయగల యంత్రము లికముందుకూడ లభించజాలవు.

శరీరమునకు పాలు లేక మజ్జిగయేకాక, ఇతర వస్తువులుకూడ అవసరము గోధుమ, బియ్యము, జొన్నలు, సజ్జలు మొదలైన ధాన్యములు ఆహారమునందు రెండవ స్థానమును ఆక్రమించుచున్నవి. ఇవి ప్రధాన ఆహారముగా ఉపయోగింపబడుచున్నవి. ఇండియా దేశమునందలి వేర్వేరు రాష్ట్రములలో వేర్వేరు ధాన్యములు ప్రధానముగా ఉపయోగములో నున్నవి. అనేక స్థలములలో ఏకభోజనములో అనేక ధాన్యములు ఉపయోగింపబడుచున్నవి. గోధుమ అన్నము, సజ్జ అన్నము, బియ్యపు అన్నము, కొంచెముకొంచెముగా ఒకే సమయమందు తినెదరు శరీర పోషణకు సమిశ్రమాహారము అవసరముకాదు. ఇందువలన తినవలసిన ఆహార ప్రమాణమును క్రమపరచుట సాధ్యముకాదు. ఆ కారణముచేత జీర్ణశక్తి కుంటువడిపోవును ఇవిఅన్నియు ప్రధానముగా పిండిపదార్థమునే సమకూర్చును. కాబట్టి ఒక్కొక్కసమయమందు ఒక్కొక్క ధాన్యమునే తినుటుమంచిది. ధాన్యములో గోధుమను రాజని చెప్పవచ్చును మనము ప్రపంచపటమును చూచినయెడల గోధుమ మొదటి స్థానమును ఆక్రమించుచున్నది. ఆరోగ్య

విషయములో మన కొక్క గోధుమ లభించినయెడల బియ్యమును, ఇతర ధాన్యములును అనవసరములగును. గోధుమ దొరకకపోయి, జొన్న మొదలైనవాటియందు ఇష్టము లేకపోయి లేక వానిని జీర్ణించుకొనుట కష్టమైనప్పుడు బియ్యమునే తినవలసియుండును.

ధాన్యములను బాగుగా శుభ్రపరచి తిరుగలిలో విసరి, అందువల్ల లభ్యమగు పిండిని అట్లే ఉపయోగించవలెను పిండిని జల్లించకూడదు. జల్లించినయెడల వానిపై తవుడు పోవును ఈ తవుడునందు లవణములును, విటమినులును ఉండును. దేహపోషణకు ఇవి మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. తవుడువలన గలుకుపదార్థము గూడ లభ్యమగును దానివలన విరేచనము బాగుగానగును బియ్యము. మిక్కిలి సున్నితమైన ధాన్యమగుటచేత ప్రకృతి దానికి ఊక సమర్పించెను. ఇది తినుటకు కర్హమైనది కాదు. తినరాని ఊకను తీయుటకు వడ్లను దంచవలెను. ఈ ఊకను మాత్రము తీయుటకు అవసరమైనంతవరకే ధాన్యమును దంచవలెను. మరలా దంచినయెడల ఊకమాత్రమే పోదు బియ్యముపైనుండు తవుడు గూడ పోవును. మెఱుగుపెట్టిన బియ్యమునే అందరు కోరుదురు. ఇందుకు కారణము బియ్యము చెడిపోకుండ అట్లే నిల్వయుండగలవు. తవుడు మిక్కిలి తియ్యగా నుండును అందుచేత దానిని తీయకున్న బియ్యమును పురుగులు సులభముగా తినివేయును మెఱుగుపెట్టిన బియ్యమును, పైపొట్టు లేని గోధుములును, పిండిపదార్థమును మాత్రమే మనకిచ్చును తవుడును పైపొట్టును తీయుటతో ధాన్యములయందలి ప్రధానమైన పదార్థములు పోవును బియ్యపు తవుడు విక్రయింపబడును. దీనిని గోధుమ పొట్టును ఉడికించి అట్లే తినవచ్చును. వానిని చపాతీలు లేక రొట్టెలుగా చేసికొనవచ్చును. సంపూర్ణమైన బియ్యపు అన్నముకంటె, బియ్యపు చపాతీలు తొందరగా జీర్ణమగునేమో? ఈ రూపములో, కొంచెముగా తిన్నను, ఆకలి తీరునేమో?

ప్రతి చపాతీముక్కను, కూరలో లేక పలుచని పప్పులో ముంచుకొని తిందుము. ఈ కారణముచేత చాలమంది చపాతీని బాగుగా నమలకుండ మ్రింగి వేయుదురు. అందులో ప్రధానముగా పిండిపదార్థముతిన్నప్పుడు జీర్ణక్రియకు నమలుట ప్రధానము. పిండిపదార్థములు, నోటియందలి ఉమ్మితో కలియుటతోడనే జీర్ణమగుటకు మొదలిడును. నమలుటవలన, ఆహారము, ఉమ్మితో బాగుగా మిశ్రమమగును కాబట్టి, పిండిపదార్థములను, వాటియందు నీరులేని రూపములో తినుట మంచిది అందువలన ఉమ్మి ఎక్కువ ఊరును. బాగుగా కూడ నమలవలసియుండును.

పిండిపదార్థము లభించు ధాన్యముల తర్వాత మాంసకృత్తులనిచ్చు చిక్కుడు, పెసలు, మినుములు, కందులు, మొదలైన కాయధాన్యములను గురించి చర్చింతము. కాయధాన్యములు మనకత్యంత మవసరమని అందరును తలచెదరు. మాంసము తినువారు కూడ పప్పుధాన్యములను తినవలె నందురు. శరీరకష్టము చేయుచు పాలుత్రాగజాలనివారికి పప్పుపదార్థములు తప్పక ఉండవలెను ఎల్లప్పుడును కూర్చొని పనిచేయువారికి అనగా గుమాస్తాలు, వర్తకులు, లాయర్లు, డాక్టర్లు, ఉపాధ్యాయులకు పప్పుపదార్థము లవసరము లేదు. పాలుకొనజాలని కడుబీదలకుకూడ అవి అవసరము కావు. ఇవి తొందరగా జీర్ణమునకు రావని సామాన్యాభిప్రాయము. ధాన్యములకంటె వీనిని తక్కువగా తిందురు. కాయధాన్యములలో బటానీలు, శనగలు, బండి చిక్కుడు జీర్ణమునకువచ్చుటలో మిక్కిలి కఠినమైనవనియు పెసలు అలచందలు చాల తొందరగా జీర్ణమునకు వచ్చు పప్పుపదార్థములనియు చెప్పుదురు.

కూరగాయలు, పండ్లు మన జాబితాలో 3 వ స్థానమును ఆక్రమింపగలవు. ఇండియా దేశములోనివి ఎక్కువగా పండింపబడుననియు సులభముగా దొరకుననియు తలంతుము. అవి అట్లు లభ్యమగుటలేదు. అవి నగరములో నివసించువారికి పనికివచ్చు రుచ్యమగు ఆహారముగా తలంపబడుచున్నవి. గ్రామములలో తాజా కూరగాయలు దొరకవు. ఎక్కువ ఊళ్లలో పండ్లుకూడదొరకవు. ఆకుకూరలు పండ్లు దొరకకుండుట ఇండియా దేశపరిపాలనకే కళంకము. గ్రామజనులు ఆకుకూరలనువిశేషముగా పెంచగలరు. కాని వారికట్టి అభిప్రాయము పుట్టవలెను. పండ్లవిషయము మాత్రము యింత సులభముగా తేలునది కాదు. గ్రామ జనుల అభిప్రాయమునుబట్టి భూమికి సంబంధించిన శాసన నిర్మాణము లోపభూయిష్టమైనది. కాని నేనీ విషయమును యిక్కడ చర్చింపరాదు.

తాజాకూరలలో ప్రతిదినము ఎక్కువ ఆకుకూరలను తినవలెను. కాని బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు మొదలైనవానిని ఇందులో నేను చేర్చుటలేదు. కాయకూరలలో నివి ప్రధానముగా పిండిపదార్థమును సమకూర్చునవి. పిండిపదార్థమును కలుగజేయు ధాన్యములక్రింద వీనిని లెక్కింపవలెను.

కొంచెము సాధారణమైన తాజా కూరగాయలనుకూడ తినుట వాంఛనీయము దోస, రామములగ, ఆవఆకులు, గుంటకలవ, ఇట్టివేయైన యితర లేత ఆకులను వండనక్కరలేదు. వానిని బాగుగా కడిగి అట్లే కొంచెము కొంచెము తినవచ్చును.

ఇక పండ్ల విషయములో మన నిత్యాహారములో ఆయా ఋతువులలో దొరుకు మామిడి, నేరేడు, జామ, ద్రాక్ష, బొప్పాయి, నిమ్మ,

నారింజ, బత్తాయి, మొదలైనవి ఉండవలెను. పండ్లను తిను సమయము ప్రాతఃకాలము. ఉదయమున పాలు, పండ్లు, తీసుకొనునెడల తృప్తిగా నుండగలదు. మధ్యాహ్న భోజనమును త్వరలో తినువారు ఉదయమున పండ్లను మాత్రమే తినవలెను.

అరటిపండ్లు మంచివి. వానిలో పిండిపదార్థమున్నది. కాబట్టి అవి రొట్టెకు సమానమైన ఆహారమగును. అరటిపండ్లు పాలు సంపూర్ణాహారము కాగలవు.

కొంత క్రొవ్వు పదార్థముకూడ అవసరమగును. నెయ్యి లేక నూనె అట్టి క్రొవ్వు పదార్థమును యివ్వగలదు నెయ్యి లభ్యమైన, నూనె అనవసరమే కాకుండ జీర్ణమునకు వచ్చుట కష్టము మంచి నెయ్యివలె బలము నియ్యజాలదు. శరీరావసరములకు దినమునకు మనిషికి 1½ ఔన్సులు సరిపోవును పాలను అట్లే త్రాగినయెడల నెయ్యికూడ సంక్రమించగలదు పాలను కొనలేనివారు క్రొవ్వు పదార్థము కొరకు చాలినంత నూనెను వాడవలెను. నూనెలలో నువ్వులనూనె, వేరుశనగనూనె, కొబ్బరినూనెను వాడుకొనుట మంచిది. నూనె తాజాగా తీసినదై యుండవలెను. దొరికినయెడల చేతితో తయారుచేసిన నూనె మంచిది. బజారులో దొరకు నెయ్యి నూనెలు ఎందుకును పనికిరానివి. ఇది మనము విచారపడవలసిన విషయమే కాకుండ సిగ్గుపడవలసిన విషయముకూడ. శాసనమువలనగాని, విద్యవలనగాని, వ్యాపార సరళిలో నీతి కలుగనప్పుడు మనిషి శ్రద్ధవహించి తెలివితేటలతో కల్తీలేని వస్తువును సంపాదించుకొనవలెను. వస్తువుయొక్క గుణ మెట్టిదైనను తనకు లభించు వస్తువుతో ఎవరును తృప్తి పడకూడదు. క్రుళ్ళువాసనవేయు నూనెను కలితీకలిపిన నేయిని తినుటకంటె వానిని సంపూర్ణముగా విసర్జించుట మేలు. క్రొవ్వుపదార్థములవలెనే, తీపి వస్తువులుకూడ అవసరమగుచున్నవి. పండ్లలో తియ్యదనమున్నను, ఒకటి ఒకటిన్నర ఔన్సులు పంచదార లేక బెల్లము దినమునకు తినుటలో నష్టమేమియు లేదు. తియ్యని పండ్లు దొరకకున్న పంచదార తినుట అవసరమగును కాని ఈ దినములలో ఎక్కువ పంచదార వస్తువులను తినుచున్నారు. అది తప్పు. పట్టణవాసులు ఎక్కువగా తియ్యని వస్తువులను తిందురు. పాలతో చేసిన పిండివంటలు, పాలతో చేసిన తియ్యటి పదార్థములు, తియ్యటి యితర పదార్థములు ఎక్కువగా తిందురు. అవి అన్నియు అనవసరమే కాక హానికరముకూడ. అవి కొంచెముగా తినినయెడల అవి అంత అపకారము చేయకపోవచ్చును. లక్షోపలక్షల ప్రజలకు సామాన్యమైన కడుపునిండు భోజ

నము లభింపని దేశములో మిఠాయిలు మొదలైన రుచ్యమైన ఆహారము లను తినుట దోపిడికి సమానమని చెప్పుటలో అతిశయోక్తి ఎంత మాత్రమును లేదు.

నెయ్యి నూనెలు మిఠాయిల వంటివే. నెయ్యి లేక నూనెలో వేల్చిన ఆహారము తినుట ఎంతమాత్రము అవసరము కాదు. పూరీలను లడ్డూలను తయారుచేయుటలో విశేషముగా నేతిని ఉపయోగించుట దానిని వృథాచేయుట యేయగును ఇట్టి పదార్థములను తినుట కలవాటుపడనివారు వానిని ఎంత మాత్రమును తినజాలరు. ఇందులకుదాహరణముగా ఆంగ్లే యులు మనదేశమునకు వచ్చిన ప్రప్రథమములో మన తీపి వస్తువులను వేచిన వస్తువులను తినజాలరు. అట్లు తినువారు రోగ బాధితులగుటను నేనెరుగుదును. రుచి మనము తెచ్చుకొన్నదిగాని పుట్టుకతో వచ్చినది కాదు. ఆకలి యగునప్పుడు తిను ఆహారమునకు కలుగు రుచికి, ప్రపంచ ములో నున్న పిండివంటలన్నియు సమానము కావు. ఆకలిగొన్న మనిషి ఎండురొట్టె ముక్కలలోకూడ ఎక్కువ రుచిని పొందును. ఆకలి లేని వారు మిక్కిలి రుచ్యములగు మిఠాయిలనుకూడ త్రోసివేయుదురు.

మనిషి ఎన్నిసారులు తినవలెను, ఎంత తినవలెనను విషయములను యిప్పుడు చర్చింతము. ఆహారమును మన మొక విధిగా మందువలె దేహ పోషణ నిమిత్తము తినవలెను అంతేగాని రుచి నిమిత్తము తినకూడదు. ఇట్లు నిజమైన ఆకలిని తృప్తిపరచినపుడే సంతోషము కలుగును. కాబట్టి రుచి, ఆకలినిబట్టి యుండును. కాని వేరుకాదు. మన తప్పు అలవాట్లను బట్టియు, కృత్రిమ జీవనమును బట్టియు కొద్దిమంది మాత్రమే తమ శరీరావసరములకు ఏమి కావలెనో నిర్ణయించుకొన గలరు. మన జన్మకు కారణభూతులైన తలిదండ్రులు నిగ్రహమును సర్వసాధారణముగా చూపరు. వారి యలవాట్లను వారి జీవిత విధా నమును వారిబిడ్డలను కొంతవరకు మార్చును. గర్భిణిగానున్నప్పుడు తల్లితిను ఆహారము బిడ్డను తప్పక బాధించును. శైశవదశలో రుచ్యము లగు అనేక ఆహారములను తల్లి వెల్లించి తినిపించును తాను తిను ప్రతి ఆహారములో కొంచెము భాగమునైనను బిడ్డనికిచ్చును. శైశవములోనే బిడ్డని జీర్ణకోశము తప్పుదారి త్రొక్కును. ఒకసారి కల్గిన అలవాట్లను విడు చుట కష్టము. వానిని విడిచిపెట్టగలుగువారు కొద్దిమంది మాత్రమే. కాని తనకు రక్షకుడు తానే యనియు తన శరీరము యితరులకు సేవచేయు టకు వినియోగింపబడవలెననియు మానవుడు తెలిసికొనునాడు తన శరీర

మును సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించి, ఆ ప్రయత్నములో ఉత్తీర్ణుడగుటకు శ్రద్ధవహించును.

ఈ పుస్తకమును చదువు స్త్రీ పురుషులలో చాలమంది శరీర కష్టమును చేయనివారని తలచుచున్నాను. అట్టివారు ఆయా ఆహారములను ఎంతెంత ప్రమాణములలో తినవలెనో మనమిచ్చుట నిర్ణయింపగలము.

ఆవు పాలు	2 పౌనులు
ధాన్యములు (గోధుమ, బియ్యము, జొన్నలు, అన్నియు కలిపి)	6 ఔన్సులు
ఆకుకూరలు	3 ఔన్సులు
ఇతర కూరలు	5 ఔన్సులు
తాజా (పండని) కూర	1 ఔన్సు
నేయి	1½ ఔన్సులు
లేక వెన్న	2 ఔన్సులు
బెల్లం లేక తెల్లని పంచదార	1½ ఔన్సులు

తాజాపండ్లు, తమ శక్త్యానుసారము తమకేవి యిష్టమో వానిని భుజింపవచ్చును ఏది ఎట్లున్నను దినమునకు 2 నిమ్మకాయలు తినుట మంచిది. రసము పిండి కూరగాయలతోకాని చన్నీళ్లతోగాని వేడినీళ్లతోగాని పుచ్చుకొనవచ్చును.

పైన చెప్పిన తూకములన్నియు అవి పచనము కాకున్నప్పటివే. నేను ఉప్పును నిర్ణయించలేదు రుచి నిమిత్తము అటుతరువాత దానిని కలుపుకొనవచ్చును.

ఇక మనమెన్నిసారులు తినవలెనను ప్రశ్న అట్లే ఉన్నది. చాలమంది దినమునకు రెండుసారులు భోజనము చేయుదురు. 3 పూటలు భోజనముచేయుట సామాన్య విధి. ఉదయము ప్రాతఃకాల భోజనము పనికిపోవుటకు పూర్వము తినవలసినది. మధ్యాహ్నపు భోజనము, మధ్యాహ్నము తినవలసినది సాయంకాలపు భోజనము సాయంకాలముగాని రాత్రిగాని తినవలసినది. మూడు పూటలకంటె ఎక్కువ తినవలసిన అవసరములేదు. పట్టణములయందు కొందరు ప్రజలు ఎల్లప్పుడును తినుచునే యుందురు. ఈ యలవాటు మిక్కిలి చెడ్డది. జీర్ణకోశమునకుకూడ విశ్రాంతి అవసరము.

5. మసాళా దినుసులు.

గత అధ్యాయములో మసాళా దినుసులను గురించి నేనేమియు చెప్పియుండలేదు. సముద్రపు ఉప్పు మసాళా దినుసులలో రాజని చెప్పవచ్చును. ఉప్పు లేకుండ చాలమంది మనుష్యులు ఆహారమును తిన లేరు శరీరమునకు కొన్ని లవణములవసరము. సాధారణమైన ఉప్పు అందులో ఒకటి. ఆయా ఆహారములలో యీ లవణములు స్వతస్సిద్ధముగా నుండును. కాని ఆహారమును తెలివి తక్కువగా వండిన యెడల అనగా బియ్యమును, ఉర్లగెడ్డలను, ఇతర కూరగాయలను వండినపుడు అందలి నీటిని వంచివేసినయెడల శరీరమునకు కావలసినంత లవణము లభింపదు. ఇట్లు తగ్గిపోయిన ఉప్పునకు బదులు ప్రత్యేకముగా ఇతర ఉప్పులను చేర్చుకొనవలసియుండును సామాన్యమైన ఉప్పు శరీరమునకు కావలసిన మిక్కిలి అవసరమైన ఉప్పులలో నొకటి యగుటవలన దానిని కొంచెముగా చేర్చుకొనవచ్చునని గత అధ్యాయములో నేను చెప్పినాను.

అయితే, సాధారణముగా మసాళా దినుసులలో చాలమట్టుకు మన శరీరమునకు ఎంతమాత్రమును అవసరముకావు. అవేవనగా పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిరపకాయలు, మిరియాలు, పసుపు, ధనియాలు, సోపు, ఆవాలు, మెంతులు, ఇంగువ మొదలైనవి. రుచి నిమిత్తమే వీనిని ప్రజలు తిందురు. వీనిలో ఒకటియు సంపూర్ణారోగ్యమును కాపాడుటకు అవసరముకాదని నా యేబదియేండ్ల స్వానుభవమునుబట్టి నా అభిప్రాయమును తెలుపుచున్నాను. జీర్ణశక్తి నశించినవారు వీనిని అవసరమైన యెడల కొంతకాలము వరకు ఔషధములవలె ఉపయోగింపవచ్చును. కాని రుచి నిమిత్తము వానిని తినకూడదని ప్రతివారును గ్రహింపవలెను. మసాళా దినుసులన్నియు ఉప్పుకూడ, కూరగాయలు, ధాన్యములయందలి స్వతస్సిద్ధమైన రుచిని చంపివేయగలవు కృత్రిమ రుచుల కలవాటుపడని వారు ఉప్పు, యితర మసాళా దినుసులు కలుపనియప్పుడే ఆహారములయందలి స్వతస్సిద్ధమైన రుచిని గ్రహింపగలరు అందువలననే అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఉప్పును కలుపుకొనవలెనని చెప్పియుంటిని. మిరపకాయలవలన నోరు మండును అవి జీర్ణకోశమును కలచివైచును. వానిని తినుటకు అలవాటుపడనివారు మొదట వాని నెంతమాత్రమును తినలేరు. మిరపకాయలను తినుటవలన నోరు వ్రణమైనవారిని ఎంతమందినో నేనెరుగుదును. మిరపకాయలను తినుటకు బలాటపడు ఒకరిని నేనెరుగుదును. ఎక్కువగా తినుటచేత ఆయన అకాల మృత్యువాత పడినాడు.

దక్షిణాఫ్రికాయందలి నీగ్రో జాతివారు మసాళా దినుసులను తాకనే తాకరు. భోజనములో పసుపు యొక్క రంగునుకూడ వారు భరింపలేరు, ఇట్లే ఆంగ్లేయులుకూడ మసాళా దినుసులను తినుట కంగీకరింపరు.

6. టీ, కాఫీ, కోకోలు

ఇవి యేవియు శరీరమునకు అవసరము కావు. టీ ఉపయోగము చీనా దేశములో ప్రారంభమైనట్లు ప్రతీతి ఆ దేశములో దానికి ప్రత్యేకమైన ఉపయోగముకలదు. చీనాదేశములో త్రాగెడు నీటియొక్క పారిశుద్ధ్యమును ఎవరును నమ్మజాలరు కావున రక్షణనిమిత్తము నీటిని ఉపయోగించుటకు పూర్వము మరగబెట్టవలెను. చీనాదేశములలో ఒక బుద్ధిమంతుడు టీ అను ఆకును కొంచెము నీటిలో వేసి కాచినయెడల ఆ నీటికి బంగారు రంగు వచ్చుటను కనిపెట్టినాడు. నీరు నిజముగా మరిగిననేతప్ప ఆ రంగు వచ్చెడిది కాదు. ఇట్లు నీరు మరిగినట్లు గుర్తించుటకు ఈ యాకు పనికి వచ్చెడిది. వడకట్టు పాత్రలో తేయాకునువేసి మరగకాచిన నీళ్లను దానిద్వారా వడియగట్టుట మూలముగా పరిశోధన చేయుదురు నీరు నిజముగా మరిగించబడినయెడల దానికి బంగారు రంగు వచ్చును. ఆ నీటికి సున్నితమైన రుచినికూడ యీ యాకు కలిగింపగలదు.

పై విధముగా తయారుచేయబడిన టీ అపకారము చేయదు సాధారణముగా తయారుచేయబడు టీ వలన లాభమేమియులేదు. మీదు మిక్కిలి అది అపకారముకూడ చేయును ఈ యాకులలో టానిక్ అనునది ఉండును అది శరీరమునకు ఆపద కల్గించును. తోళ్లను గట్టిపరచుటకు యీ వస్తువును సామాన్యముగా తోళ్లను పదునుచేయు స్థలములలో ఉపయోగింతురు. దీనిని సేవించినయెడల జీర్ణాశయమునందును ప్రేవులయందును చుట్టును అల్లుకొనియుండు జిగురుపదార్థమును పై యట్లే గట్టిపరచును. అంతట జీర్ణము చెడిపోయి అజీర్ణవ్యాధి కలుగును టానిక్ అను పదార్థముండు టీని త్రాగు అలవాటువలన ఆంగ్లదేశమునందు అనేకమంది స్త్రీలు పెక్కు వ్యాధులవలన బాధపడుచున్నట్లు విందుము అలవాటు చొప్పున టీని త్రాగువారు మామూలు సమయములకు టీ దొరకకున్న మిగుల బాధ పడెదరు టీ యొక్క ఉపయోగమునుగూర్చి నన్నడిగినయెడల దానివలన తియ్యని వేడివేడి పానీయము లభించుటయే. అందులో కొంచెము పాలుకూడ నుండును. ఇట్టి పానీయమే కావలెనన్న మరగబెట్టిన వేడినీటిలో కొంచెము పాలుగాని పంచదారగాని వేసికొని పుచ్చుకొనవచ్చును.

టీ ఎంతో కాఫీ కూడ కొంచె మించుమించుగా అంతే "కాఫీ, దగ్గును తగ్గించును. కడుపుబ్బరమును అణచును. కాని శరీర సంబంధమైనట్టియు స్త్రీ పురుషేంద్రియముల సంబంధమైనట్టియు బలమును క్షీణదశకు తీసికొనివచ్చి రక్తమును నీరుచేయును ఇట్లు రెండు లాభములకు బదులు మూడు నష్టములున్నవి" అను సామెత హిందూస్తానీలో నున్నది. ఈ సామెత ఎంతవరకు నిజమో నాకు తెలియదు.

కోకో విషయమునకూడ నా యభిప్రాయ మిట్టిదే. జీర్ణశక్తి ప్రకృతి సిద్ధముగానున్నవారికి టీ, కాఫీ, కోకో లు అవసరముకావు. ఆరోగ్యవంతుడు తనకు కావలసిన తృప్తిని సామాన్య భోజనమువలననే పొందును. ఈ మూడింటిని నేను విరివిగా సేవించితిని. వాని నుపయోగించినపుడు ఏదో ఒక జాడ్యముతో నేను బాధపడుచునే ఉంటిని. వానిని విడిచిపెట్టుట వలన నేను ఎట్టి నష్టమునుగాని పొందలేదు, మీదు మిక్కిలి లాభమును పొందితిని. టీ మొదలైనవానిని త్రాగినప్పుడు నాకు ఎట్టి తృప్తి ఉండెడిదో అట్టి తృప్తినే కాయగూరల రసమువలన పొందుచున్నాను. వేడి నీటిలో తేనెను నిమ్మరసమును కలిపి సేవించినయెడల బలము నిచ్చునట్టి ఆరోగ్యమైన పానీయమగును. దీనిని టీ కాఫీలకు బదులుగా సేవింపవచ్చును.

7. మత్తు పదార్థములు

సారా, భంగు, గంజాయి, పొగాకు, నల్లమందు, అను మత్తు పదార్థములను ఇండియాదేశములో నుపయోగించుచున్నారు. సారాయములో ఈ దేశములో తయారుచేసిన సారాయము, అరక్కు చేరియున్నవి. ఇతర దేశములనుండికూడ ఎక్కువ సారాయము తెప్పింపబడుచున్నది. వీనినన్నిటిని తప్పకుండ నిరోధించవలెను. సారాయమును త్రాగినవానికి స్మారకముచెడి మత్తు ఉండునంతకాలము ఎట్టి ఉపయోగకరమైన పనినైనను ఎంతమాత్రమును చేయజాలడు. త్రాగుట కలవాటుపడిన వారు తమ్ము తాము నాశనము చేసికొందురు. తమవారినికూడ నాశనము చేయుదురు. ఔచిత్యమును గోల్పోవుదురు వారికి శుభ్రత ఉండదు.

సారాయములను కొంచెముగాను క్రమమైన కాలములందును సేవించిన మంచిదని తలంచువారున్నారు వారివాదనలో బలములేదు వారి యభిప్రాయమును మనము అంగీకరించెద మనుకొనుడు. అనేకమంది మనుష్యులు సారాయమును సేవించినమీదట క్రమమైన నడవడికను కలిగియుండరు. ఇటువంటివారి నిమిత్తమైనను సారాయములను మనము నిరోధింపవలసియున్నది.

పార్సీ జాతివారు కల్లు త్రాగుటను బలపరచిరి. కల్లు మత్తును కలిగించు పానీయమైనను ఆహారమగుటయు ఇతర ఆహారములను జీర్ణము చేసుకొన్నట కుపకరించునని చెప్పుచున్నారు. నేను ఈ వాదనను బహు జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిని ఈ విషయమునుగూర్చి చాల గ్రంథములనుకూడ చదివితిని. కల్లు బీదవారివి ఎంతగా నాశనము చేయుచున్నదియు నేను కండ్లార చూచితిని. ఆ కారణముచేత మానవాహారములో కల్లున కెంతమాత్రమును చోటు ఉండగూడదను నిర్ణయమునకు వచ్చితిని.

కల్లువలన లభించు లాభములన్నియు ఇతర ఆహారములలోకూడ కలవు. ఈత, తాడి, కొబ్బరిచెట్లనుండి లభించు రసము కల్లగును. అప్పుడు వచ్చు తాజారసముమత్తును కలుగచేయదు. హిందూస్తానీ భాషలో దీనిని నీరా అందురు నీరాను సేవించుటవలన అనేకమందికి మలబంధము పోయినది. నేనుగూడ దానిని త్రాగి చూచితిని. నాకుమాత్రమది విరోచనసాధనముగా ఉపకరింపలేదు. చెరుకు రసములో ఎంత ఆహారపు విలువ ఉన్నదో అంత ఆహారపు విలువయే నీరాలో నున్నట్లు గ్రహించితిని టీ మొదలైన వాటిని త్రాగుటకు బదులు ప్రాతఃకాలము ఒక గ్లాసుడు నీరాను త్రాగినయెడల ప్రాతఃకాల భోజనమునకు యింకేమియు అవసరములేదు. చెరుకు రసము వలెనే, ఈ చెట్ల రసముకూడ బెల్లము చేయుట కుపకరించును. ఈతచెట్టు, తాటి, కొబ్బెరచెట్లు తెగకు చెందినది ఈ తెగకు చెందిన చెట్లనేకము వానియంతట నవియే మొలచి పెరుగును. ఇవన్నియు త్రాగుట కుపకరించు రసము నీయగలవు. నీరా త్వరలోనే పులియును గనుక వెనువెంటనే అనగా చెట్టుదగ్గరనే దానిని త్రాగవలెను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మాత్రమే ఇట్లు త్రాగుట సాధ్యపడును కాబట్టి ఆచరణలో నీరాను బెల్లముగా మార్చుట కుపయోగించుటే మంచిది చెరుకు బెల్లమునకు బదులుగా దీని నుపయోగింపవచ్చును. ఈ బెల్లమునే చాలమంది ప్రజలు కోరుదురు. ఈ బెల్లములో తియ్యదనము తక్కువగా నుండును. కాబట్టి ఎక్కువగా తినుట కవకాశ ముండును. యావద్భారత గ్రామపరిశ్రమల సంఘమువారు ఈ బెల్లమును ప్రజ లుపయోగింపవలెనని ఎంతయో ప్రచారముచేసిరి. ఇంకను చేయవలసియున్నది. కల్లు చేయుట కుపయోగింపబడు చెట్లను బెల్లము చేయుట కుపయోగించినయెడల ఇండియాదేశములో బెల్లమునకు కొరత ఉండదు. బీదలకు అతి చౌకగా మంచి బెల్లము లభింపగలదు. తాటిబెల్లమును పటిక బెల్లముగాను తెల్లని పంచదారగాను తయారు చేయవచ్చును. అయినను, తెల్లని పంచదారకంటె బెల్లము ఎక్కువ ఉపయోగకరమైనది. బెల్లమునందుగల లవణములు వానిని తెలుపుచేయు

టులో నశించిపోవును. తవుడు పోవుటచేత, తెలుపు చేయబడిన గోధుమ పిండియు తెల్లగా దంచిన బియ్యపు పిండియు పోషకపదార్థములలో కొన్నిటిని గోల్పోవునట్లు తెలుపుచేయబడిన పంచదారకూడ బెల్లములో నుండు కొన్ని పోషక పదార్థములను గోల్పోవుచున్నది సాధ్యమైనంతవరకు ఆహారములను వాటి స్వభావసిద్ధమైన రూపములో నున్నప్పుడే తినినయెడల అవి మనకు ఎక్కువ జీవసత్వముల నివ్వగలవని మనము రూఢిగా చెప్పవచ్చును.

కల్లును గురించి మాట్లాడుచు, నీరా విషయము చర్చించి బెల్లమును గురించి చెప్పితిని. సారాయమును గురించి మరల మాట్లాడదలచుకొన్నాను.

త్రాగుడువలన కలుగు నష్టములను గురించి నాకుగల దుఃఖపూరితమైన అనుభవము ప్రజాసేవకులలో మరెవ్వరికిని లేదని నే నూహింతును. ముందుగా చేసుకొన్న ఒడంబడిక ననుసరించి దక్షిణాఫ్రికాకు పోవు ఇండియాదేశ కూలిప్రజలలో చాలమంది త్రాగుట కలవాటుపడియుండిరి. వైద్యులు ఇచ్చిన సర్టిఫికేటున్న నేతప్ప ఇండియాదేశీయులు సారాయమును తమ యిండ్లకు తీసికొనిపోవుటకు నే నచ్చటనున్న సమయములో అమలులోనున్న శాసనము ఒప్పుకొనేదికాదు. వారు సారాయి కొట్లకు వెళ్లి యిష్టమువచ్చినంత త్రాగెడివారు. స్త్రీలుగూడ ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులైరి. వారు కడు దైన్యస్థితిలో నున్నప్పుడు నేను వారిని చూచితిని. సారాయికొట్ల ప్రాంతములలో ఇట్టి భీభత్స దృశ్యములను చూచినవారెవరును త్రాగుడును హర్షింపరు.

ఆఫ్రికాదేశపు నీగ్రో జాతివారు మొట్టమొదట త్రాగెడివారుకారు. అట్లు త్రాగుట కలవాటుపడిన తరువాత సారాయము వారిని నాశనము చేసినదనియే చెప్పవచ్చును నీగ్రో పాటకపు జనులలో చాలమంది తాము సంపాదించిన సంపాదననంతయు త్రాగుడుమీదనే ఖర్చు పెట్టెడివారు. అందువలన వారి జీవితములు నిష్ఫలమైపోయినవి.

ఇక ఆంగ్లేయులనుగూర్చి విచారింతము. సారాయమును త్రాగి, తత్ఫలితముగా మురుగుకాల్వలలో దొర్లిన గౌరవనీయులైన ఆంగ్లేయులను నే నెరుగుదును. ఇందులో ఎంతమాత్రమును ఉత్ప్రేక్ష లేదు యుద్ధ సమయమందు అనేకమంది ఆంగ్లేయులు ట్రాన్స్వాలును విడిచిపెట్టి పోవలసి వచ్చినది. కొంతమందిని నా యింట్లో చేర్చితిని. అందులో నొకరు ఇంజనీయరు. త్రాగనప్పుడు మాత్రముతప్ప అన్నివిషయములందును మిక్కిలి మంచివాడు. ఆయన థియాసొఫిస్టు. దురదృష్ట వశాత్తు ఆయన త్రాగుడుకు లొంగిపోయినాడు. త్రాగినప్పుడు

అతనికి జాగ్రతావస్థ పూర్తిగా నశించిపోయెడిది. ఈ యలవాటును విడిచి పెట్టుటకు ఆయన ఎంతయు ప్రయత్నించినాడు. కాని నాకు తెలిసినంత వరకు సఫలీకృతుడు కాలేదు.

దక్షిణాఫ్రికానుండి ఇండియాదేశమునకు నేను తిరిగివచ్చినమీదట త్రాగుడువలన కలుగు నష్టములనుగూర్చి ఇట్టి హృదయ విదాయకమైన అనుభవము నే నేను పొందితిని. సంస్థానాధీశులనేకమంది త్రాగుడువలననే నశించిరి, నశించుచున్నారు. అనేకమంది భాగ్యవంతులైన యువకులు కూడ ఇట్లే నశించిరి, నశించుచున్నారు. త్రాగుడు మూలముగా పాటకపు జనుల యొక్క పరిస్థితియు మిక్కిలి దైన్యముగానున్నది. ఈ కారణముచేత నాకు కలిగిన క్లేశ భూయిష్టమైన అనుభవమును బట్టి త్రాగుడునకు నేను వ్యతిరిక్తుడ నగుట నాపాఠకులకు ఆశ్చర్యమును కలిగింప జాలదు.

సంగ్రహముగా చెప్పవలెనన్న సారాయము శరీరమును నాశము చేయును. నైతికముగా పతనమును గూర్చును బుద్ధిని పాడుజేయును. ద్రవ్యనాశము చేయును.

8. నల్లమందు.

సారాయి, నల్లమందులు కలిగించు గుణములలో వ్యత్యాసమున్నను సారాయి విషయములో చేసిన విమర్శ నల్లమందుకు కూడ సమానముగా వర్తించును. సారాయి త్రాగినవాడు పోకిరిమనిషియగును; నల్లమందు తిన్నవాడు మందుడై ఏ పనియు చేయలేని వాడగును. నిద్రమత్తుచెంది పనికి వచ్చు ఏ పనినిగాని చేయలేడు. సారాయి యొక్క దుర్గుణములు నిత్యమును కండ్లకు కనుపడును నల్లమందు గుణములట్లు ప్రస్ఫుటముగా కండ్లకు కాన్పింపవు నల్లమందు చేయు నాశమును చూడ దలచినవారు, అస్సాము లేక ఒరిస్సాకు పోయి చూడవలెను. ఈ రాష్ట్రములలో వేనకు వేలు ఈ దురలవాటునకు పాల్పడిరి. చనిపోవుటకు సిద్ధముగా నున్నవారుగా వీరు కన్పింతురు.

నల్లమందు యొక్క దుర్గుణములవలన చీనా దేశము ఎక్కువ నష్ట పడినట్లు చెప్పుదురు. ఇండియా దేశస్థులకంటె చీనా దేశస్థులకు శరీర సౌష్ఠవ మెక్కువ నల్లమందుతిను చీనా దేశస్థులు దైన్య జీవితులై జీవచ్ఛవములవలెనుందురు. నల్లమందు కలవాటుపడిన వారు తమకు కావలసిన మాత్రలు సంపాదించు కొనుటకు ఎట్టి హైన్యమైన పనినైనను చేయుటకు సాహసింతురు.

చాలకాలమునకు పూర్వము చీనా దేశమునకును గ్రేటు బ్రిటనుకును నల్లమందు యుద్ధము తటస్థించినది. చీనా దేశము ఇండియా దేశము నుండి నల్లమందును కొనుట కిష్టపడలేదు కాని ఆంగ్లేయులు అట్లు కొనవలెనని చీనా దేశమును నిర్బంధించిరి. ఇండియా దేశములో చాల మంది ఇండియా దేశస్థులు కంట్రాక్టులను పుచ్చుకొనిరి కాబట్టి ఇండియా దేశము కూడ ఈ విషయములో నిందార్హమైనది. ఈ వర్తకము మిక్కిలి బాధదాయకమైనది. నల్లమందు రాబడివలన కోట్లకొలది ద్రవ్యము ధనాగారములకు సంక్రమించినది ఇది అవినీతికరమైన సంపాదనయనుట స్పష్టమే అయినను ఈ సంపాదన అట్లు సంక్రమించుచునే యుండెను. చివరకు ఇంగ్లాండు దేశములో కలిగిన ఒక గొప్ప వ్యతిరిక్తమైన ఉద్యమమువలన ఇది ఆగిపోయెను ప్రజలను నాశము చేయు ఇట్టి అలవాటును ఒక్క క్షణముకూడ సహింపకూడదు

నల్లమందు మత్తును కలిగించు పదార్థమని నే నెంతయు వర్ణించితిని. కాని, వైద్యమునకు సంబంధించినంతవరకు దానిని మన మెంత మాత్రమును నిందింపజాలము. వైద్యములో ఇది ఒక మందు. ఈ మందు లేకుండ వైద్యము చేయుట సాగదు. ఈ కారణమునుబట్టి మత్తు కలిగించు కొనుటకు దీని నుపయోగించు కొనుట శ్రేయము కాదు. అందరకును తెలిసిన విషయమది మత్తును కలిగించుకొను నిమిత్తము దానిని సేవించుట తప్పకుండ నిరోధింప దగినది

9. పొగాకు.

పొగాకు మానవులకు చేసిన అపకారము ఇంతయంతయని నిర్ణయింప జాలను. దానివలలో చిక్కినవాడు బయటపడుట దుర్లభము. ప్రపంచ మందంతటను పొగాకును ఏదో ఒక రూపములో సేవించుచునే యున్నారు. టాల్‌స్టాయి మత్తు పదార్థములన్నిటిలోను దీనిని మిక్కిలి చెడ్డదని నారు అంతటి గొప్పవాడిట్లు పల్కుట మనముపాటించి గౌరవింపవలసిన విషయము. టాల్‌స్టాయి తన యౌవనదశలో పొగాకును, సారాయిని ఎక్కువగా ఉపయోగించినాడు. ఈ రెండింటియొక్క హానిని గుర్తించి నాడు. సారాయి నల్లమందుల విషయములోవలె పొగాకు యొక్క నష్టమును గూర్చి నే నింత అధికారముతోను విజ్ఞానముతోను మాట్లాడలేను. కాని ఒక్కటి మాత్రము నేను చెప్పగలను పొగాకు నుపయోగించుట వలన ఒక లాభము కూడ కలుగదు. పొగత్రాగుట వలన ఎక్కువ ఖర్చు

గును. ప్రతినెల 5 పౌనులు, అనగా 75 రూపాయలు, ఒక ఆంగ్లేయుడు పొగాకునకు ఖర్చుపెట్టుట నే నెరుగుదును. అతని మాసవారీ రాబడి 25 పౌనులు. అనగా తన మాసవారీ రాబడిలో 5 వ వంతును పొగ త్రాగినా డని అర్థము.

పొగ త్రాగు వారు ఇతరులయొక్క అభిప్రాయములను కష్టసుఖములను పాటింపరు పొగ త్రాగని వారు పొగాకు పొగను భరింపలేరు కాని రైళ్ల లోను, ట్రాములలోను, ప్రజలు వారి ప్రక్కన కూర్చుండువారి అభిప్రాయ ములను పాటింపకుండ ఎప్పుడును పొగ త్రాగుచునేయుందురు. పొగ త్రాగుటవలన ఉమ్మి వూరును. పొగత్రాగు వారిలో చాలమంది ఎక్కడ పట్టిన అక్కడ ఉమియుటకు జంకరు

పొగత్రాగు వారినోళ్లు దుర్వాసన గొట్టును పొగాకు కనికరమును పోగొట్టవచ్చును అందుకొరకు కొందరు పురుషులు పొగ త్రాగుదురు. పొగాకు మత్తును కలిగించు పదార్థమనుటలో సందేహ మెంతమాత్రమును లేదు. పొగత్రాగునప్పుడు ప్రజలు తమ కష్టములను మరిచిపోవుదురు టాల్ స్టాయి తన గ్రంథములలో స్పష్టించిన ఒక వ్యక్తి ఒకనిని చంపవలసి యుండెను. మొదట అతనిని సారాయి త్రాగునట్లు చేయును. సారాయి వలన దుర్గుణము లతనికి కలిగినను చంపుటకు భయపడెను ఆలోచనా నిమగ్నుడై చుట్టను ముట్టించి పొగ త్రాగ మొదలిడెను. పొగ పైకి లేచుటను చూచుచు "నె నెంత పిరికిపందను! ఈ ఖూనీని నేను చేయవలసిన బాధ్యత నాకుండియు నే నెందుకంజాయింపవలెను! లే! ముందుకు పో! నీవు చేయవలసిన పనిని చేయుము!" ఈ విధముగా అంజాయించు చుండిన తన మనస్సు చివరకు ఖూనీని చేయుటకు సిద్ధపడెను ఈ హేత్వా దము నమ్మదగినట్లులేదని నాకు తెలియును. పొగత్రాగువారందరు చెడ్డవారు కారు. పొగ త్రాగువారిలో వేలకొలది, లక్షలకొలది ప్రజలు న్యాయముగ తమ జీవితమును గడుపుచున్నారు అయినను బుద్ధి కుశలతగలవారు పైన చెప్పిన ఉపమానమును ఆలోచింపవలెను పొగ త్రాగువారు చిన్న చిన్న నేరములను చేయుదురనియు, అవి సామాన్యముగా ఎవ్వరికిని తెలియకుండ పోవునినియు టాల్ స్టాయి అభిప్రాయమైయుండ వచ్చును.

ఇండియాదేశములో పొగ త్రాగుటకు, పొడుము వేయుటకు, నమలు టకుకూడ ప్రజలు పొగాకు నుపయోగింతురు. పొడుము లాభమును కల్గించు నని కొందరు నమ్మదురు వైద్యులు, హకీముల సలహా ప్రకారము వారు దాని నుపయోగింతురు. ఇది అవసరము కాదని నా యుద్దేశము ఆరోగ్యము కలవారెవరును ఇట్టివాని నెన్నడును ఉపయోగింపరు.

పొగాకు నుపయోగించుటలో పొగాకు నమలుట మిక్కిలి అసహ్యకరమైన అలవాటు పొగాకు నుపయోగించుట వలన కలుగు లాభము ఊహాజనితమే కాని యదార్థము కాదు నా అభిప్రాయమును మార్చుకొనుటకు కారణము కనుపడలేదు గుజరాతీ భాషలో ఒక ప్రజా వాక్యము కలదు అదేదన, పొగ త్రాగువాడు, పొగాకును నమలువాడు, పొడుమును వేయువాడు అందరును సమానముగా తప్పిదమునే చేయుచున్నారు. పొగ త్రాగువాడు తన యింటినంతను పొగతో నింపును పొగాకును నమలువాడు ప్రతి చోటను ఉమ్మివేసి మలిన పరచును. పొడుము వేయువాడు తన బట్టలను పాడుచేసు కొనును.

పొగాకును నమలువారు బుద్ధిమంతులైన యెడల ఉమ్మివేసికొనుటకు ఒక పాత్రను దగ్గిరనుంచుకొందురు కాని వారిలో చాలమంది నేలమీదను, గోడల మూలలందును, గోడల మీదను, సిగ్గులేకుండ ఉమ్మివేయుదురు పొగ త్రాగువాడు తనయింటి నంతను పొగతో నింపివేసి యిల్లు నిప్పంటుకొనుటకు కూడ కారణ భూతుడు కావచ్చును పొడుమును వేయువాడు తన బట్టలను తానే మలినపరచు కొనును. జేబు గుడ్డలను దగ్గిర పెట్టుకొని ఉపయోగించుచు తమ బట్టలను పాడు చేసు కొనని వారు ఎవరైన నుండునెడల వారు మిక్కిలి అల్ప సంఖ్యాకులు ఆరోగ్యమును కాంక్షించువారు ఈ యలవాట్లలో దేనినైన కలిగియున్నయెడల దానిని పట్టుదలతో విడిచి పెట్టుదురుగాక! చాలమంది ప్రజలు ఈ యలవాట్లలో ఒకటి రెండు లేక మూడింటిని కలిగియుందురు వారి అసహ్యము వారికి తెలియదు. కాని మనము బాగుగా ఆలోచించినయెడల పొగనుపీల్చి విడిచి పెట్టుటలోగాని, నోటిలో దినమంతయు తాంబూలమును పొగాకును నుంచుకొనుటలోగాని, అప్పు డప్పుడు పొడుము డబ్బిని తెరచి పొడుమును తీసికొనుటలోగాని గౌరవమేమియు లేదని మనకు తెలియగలదు. ఈ మూడలవాట్లును మిక్కిలి మలిన భూయిష్ఠమైనవి

10. బ్రహ్మచర్యము.

బ్రహ్మచర్యమను మాట యొక్క అక్షరార్థము భగవంతుని కనుగొను జీవిత విధానము వాంఛలయందు నిరోధము లేకుండ భగవంతుని కనుగొనుట సాధ్యము కాదు. అన్ని వాంఛలను నిరోధించు కొనుటవలననే అట్టిది సిద్ధించును. సాధారణముగా బ్రహ్మచర్యమనగా జననేంద్రియములను కట్టుబాటులో నుంచుకొని స్త్రీ పురుష వాంఛలను సంపూర్ణముగా నిరోధించుకొని ఇంద్రియ స్ఖలనము కాకుండ చేసికొనుటయని తలంప

ఖడుచున్నది. సర్వేంద్రియములను నిరోధించుకొను వానికి జననేంద్రియ నిరోధము సహజమైనదగును. బ్రహ్మచర్యము సహజమైన మార్గములో నడచునపుడు అట్టి దానివలన పురుషుడుగాని స్త్రీ గాని ఎక్కువ లాభము పొందగలుగును అట్టి మనిషికి కోపముగాని యితర ఉద్రేకములు గాని ఉండవు. మనము నిత్యమును చూచు బ్రహ్మచారులు ఎప్పుడును కోపిష్టులై యుండుటయే వారి ప్రథమకర్తవ్యమని తలంతురు.'

వీరు బ్రహ్మచర్యముయొక్క సాధారణ సూత్రముల నుల్లంఘించి ఇంద్రియ పతనమును మాత్రము నిరోధింప తలంతురు. నిరోధింప ప్రయత్నింతురు. వారు తమ ఉద్దేశమును సఫలీకృతము చేసుకొనుటలో నెగ్గజాలరు కొందరికి పిచ్చి కలుగును. మరి కొందరు రోగగ్రస్తులగుదురు. వారు ఇంద్రియ పతనము నాప జాలరు. మిథున క్రియ జరపకున్నంత మాత్రముచేత తమ అభీప్సితము నెరవేరినట్లు తలంతురు మిథున క్రియ లేనంత మాత్రముచేత బ్రహ్మచర్యము కాజాలదు. మిథున క్రియ యందు గల వాంఛను సంపూర్ణముగా చంపిన వాడే తన జననేంద్రియమును గెల్చినవాడగును బ్రహ్మచర్యముయొక్క సత్యఫలితము ఇంద్రియ పతనము లేకుండుటయే. ఇదియు చాలదు. సంపూర్ణ బ్రహ్మచారియందు ఔత్కృష్ట్యమైన విశేష మొకటికలదు అతని మనోవాక్కాయ కర్మలన్నిటి యందును ప్రాణములుండును.

ఇట్టి బ్రహ్మచర్యము నెరపువాడు స్త్రీలను చూచిన తోడనే పారిపోడు. అతను స్త్రీలవెంట పడక పోవచ్చును. వారికి సేవచేయవలసి వచ్చినప్పుడు వారి వెంటనుండుటకును భయపడడు. అట్టి వానికి స్త్రీ పురుషుల మధ్యగల భేదము నశించును. విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించుటకు నా మాటలు అవకాశమిచ్చుచున్నవని ఎవరును తలంపరాదు. స్త్రీవాంఛ నశించినవాడు స్త్రీలకును పురుషులకును మధ్య భేదమును కల్పింపడనిపై మాటల యర్థము నిజమంతియే. ఇప్పుడు, అందముయొక్క నిజార్థము మారిపోవును. పైరూపమును మాత్రము తిలకింపడు. ఎవరి నడవడి మంచిదో అట్టి స్త్రీ పురుషులే అతని దృష్టిలో అందముగలవారగుదురు కాబట్టి అందమైన స్త్రీ అన బడు స్త్రీని చూచినంతనే అతను చలింపడు ; సమ్మోహితుడు కాడు. అతని పురుషేంద్రియము కూడ వేరు విధముగా ప్రవర్తించును. అనగా అట్టి మనిషి తన స్త్రీ వాంఛను విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తింప నీయడు అతని కిట్టి సందర్భములలో లేపనముకలుగదు ఇంద్రియము ఊరని కారణముచేత అతడు నపుంసకుడు కాడు. అట్టివాడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును. శరీరమంతయు దానివలన ప్రాణబీజములనుబడయును. నపుంసకునకు కూడ మిథున క్రియ

యందు ఆశగలదని చెప్పుదురు. నాకు లేఖలు వ్రాసిన ఇట్టి నపుంసకులైన వారిలో కొందరు తమకు లేపనశక్తి కావలెనని కోరుదురు కాని అట్టి దానిని వారు పొందజాలమని చెప్పుదురు అయినను వారికి ఇంద్రియ పతనముమాత్రము సంభవించును ఇంద్రియము కలుగని కారణముచేత అట్టి వారు నపుంసకులేయగుదురు, లేక కొలదికాలములో నపుంసకులు కాగలరు. ఇది మిక్కిలి దైన్యస్థితి. బుద్ధిపూర్వకముగా నపుంసకత్వమును కల్పించుకొని, కామమును చంపుకొని, ఇంద్రియమును శరీరమునకు జవసత్వముల నిచ్చునట్లు చేసుకొనువాడు, అట్టివాడు కాడు. ఇట్టి స్థితి ప్రతి మనిషియు కాంక్షింప తగినది. అయినను, ఇట్టి బ్రహ్మచారి లభించుట కష్టము.

నేను 1906 వ సం॥లో బ్రహ్మచర్యవ్రతమును అవలంబించితిని. అనగా 36 సంవత్సరముల క్రిందట సిసలైన బ్రహ్మచారి నగుటకు నాకృషి ప్రారంభమైనది. నేను చెప్పిన అర్థము గల సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును పొందితినని నేను చెప్పజాలను కాని నేనట్టి ప్రయత్నములో చాల మట్టుకు ఉత్తీర్ణుడనైతినని నా యభిప్రాయము. దైవచిత్తానుసారము ఈ జన్మలోనే బ్రహ్మచర్యమును నేను సంపూర్ణముగా పొందవచ్చును. అట్లు పొందినను పొందకున్నను నేనాకృషినిమాత్రము విడువను. నాకీవిషయములో అధైర్యము ఎంతమాత్రమును లేదు. ఇట్టి కృషికి 36 సంవత్సరములు పెద్ద కాలముకాదు. లాభమెంత గొప్పదియో కృషికూడ అంత గొప్పది కావలెను. ఈ వ్యవధిలో బ్రహ్మచర్యావశ్యకతనుగూర్చి నా అభిప్రాయములు ఇంకను ఘనీభవించినవి. నాపరిశోధనలలో కొన్ని పక్వస్థితికి రాలేదు. అట్టి స్థితికివచ్చిననే కదా నేను వానిని వ్యక్తీకరించుట వలన ప్రజలు లాభమును పొందగలరు వానియందు నేను కృతార్థుడనైన నాడు నేనొకప్పుడు వానిని ప్రకటింపకలిగియుందును. ఇట్టి పరిశోధనలయందు కలుగు ఉత్తీర్ణత బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటకు సులభోపాయము కావచ్చును.

కాని ఈ యధ్యాయములో నేను నొక్కివక్కాణింప దలచిన బ్రహ్మచర్యమేదియనిన, ఇంద్రియము వృథకాకుండ కాపాడుకొను బ్రహ్మచర్యము. సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యముయొక్క లాభము ఇట్టి సంకుచితమైన బ్రహ్మచర్యము వలన లభింపదు. అయినను, ఇట్టిసంకుచితమైన బ్రహ్మచర్యమును పొందకుండ ఎవరును సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును పొందజాలరు.

ఇంద్రియ పతనము కలుగని బ్రహ్మచర్యము లేకుండ చక్కని ఆరోగ్యమునుపొందుట దుర్లభము. మానవుని పుట్టించగల ఇంద్రియమును వృథచేసికొనుట తెలివిమాలినపని ఇంద్రియము సంతానప్రాప్తికి మాత్రమేగాని లోలత్వ

మునకు కాదను నిజార్థమున వగాహనచేసికొనుట, జంతు సహజమైన ఉద్రేకమునకు తావియ్యదు. జవసత్వములనిచ్చు ఇంద్రియము వృథచేయుట కుద్దేశింప బడలేదని తెలిసికొన్ననాడు స్త్రీ పురుషులు మిథునక్రియపైన భ్రాంతికలిగియుండరు. అప్పుడు వివాహ మనగా భిన్నమైన అర్థము నియ్యగలదు ఇప్పటి ప్రకారము, వివాహక్రియ అసహ్యము గొల్పు చున్నది. వివాహ మనగా భార్యాభర్తల హృదయముల కలయిక అని అర్థము కావలెను. సంతానప్రాప్తికి తప్ప మిథునక్రియను గురించి తలంచని భార్యాభర్తలు నిజమైన బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచారిణులుగా తలంపబడుట కర్హులగుదురు ఇరువురును కోరిననేగాని మిథునక్రియ సంఘటింపదు. సంతానము నిమిత్తముకాకుండ ఉద్రేకమును సంతృప్తిపరచుకొను నిమిత్తము అట్టి సమాగమమును కోరరు విధికృతమైన మిథునక్రియ జరిగిన తరువాత అట్టిక్రియను చేయుటకు వాంఛ మరల కలుగకూడదు.

నేను చెప్పునదంతయు పుస్తకముల యందలి నీతి యని తలపకూడదు వ్యక్తిగతమైన బహుకాలానుభవమునుబట్టియే నేనీవిషయమును వ్రాయు చున్నట్లు ఈ పుస్తకమును చదువువారు గ్రహింపవలయును. నేను వ్రాయునది సామాన్యమైన అలవాటులకు విరుద్ధముగా నుండునని నాకు తెలియును. అయినను, మన మభివృద్ధి పొందుటకు ఒకప్పుడు మనము సామాన్యమైన అనుభవములను దాటిపోవలసి యుండును. ఎల్లరి అనుభవములకును, ఎల్లరి నమ్మకములకును విరుద్ధమైన అభిప్రాయములవలననే గొప్ప ప్రకృతి రహస్యములు ద్యోతకమైనవి నిప్పుపుల్లను కనిపెట్టుట అందరి అనుభవములకు భిన్నమైనది. విద్యుచ్ఛక్తిని కనుగొనుట ప్రజాభిప్రాయములను తారుమారు చేసినది.

భౌతికవస్తువు లెట్లు నిజమో ఆత్మవిషయములుకూడ అట్టి స్వభావము కలవియేయగును. పురాతన కాలములో వివాహసంస్కార ముండెడిది కాదు. స్త్రీ పురుషులు జంతువుల వలనే మిథునక్రియయందు విచ్చల విడిగా ప్రవర్తించిరి. ఇంద్రియ నిగ్రహముండెడి కాదు. కొందరు బుద్ధిమంతులు సామాన్యమైన అలవాటులను త్యజించి ఇంద్రియములను వశపరచు కొందురు. ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుటవలన ఎట్టి లాభములు కలవో తెలిసికొనుట మన విధ్యుక్తధర్మము. కాబట్టి ప్రతి స్త్రీయు పురుషుడును నేను చెప్పిన చొప్పున ఇంద్రియనిగ్రహముతో ప్రవర్తింపవలెననుట అసాధ్యమైన విషయముగా త్రోసివేయకూడదు. మానవజీవితము నిజముగా నది ఉండవలసిన స్థితిలోనున్న యెడల ప్రాణము నిచ్చు ఇంద్రియమును కాపాడుకొనుట ప్రతివారికిని సహజమగును.

ఇంద్రియమును సృష్టించు గ్రంథులు ఎల్లప్పుడును తమ పని నవి చేయుచునే యుండును. మానసిక శక్తిని, కండర బలమును, ఆత్మశక్తిని వృద్ధి పొందించుటకు ఈయింద్రియము నుపయోగించుకొనవలెను. ఇట్లుపయోగింపనేర్చినవాడు చాల తక్కువ ఆహారముతో తన దేహదారుఢ్యమును కాపాడుకొనగలడు. అయిననుకూడ కాయకష్టమును చేయుటలో ఎట్టివారికిని తీసిపోడు. బుద్ధినుపయోగించుట వలన త్వరగా అలసిపోడు. అతని యందు వృద్ధత్వమును సూచించు చిహ్నములు కానబడవు. పండిన పండు, పండిన ఆకు ఎట్లు క్రింద పడిపోవునో అట్లే బ్రహ్మచారి తనజవ సత్వములన్నియుయెప్పటియట్లే ఉండి, తనకు సహజముగా మృత్యువు సంప్రాప్తించినపుడు చనిపోగలడు కాలము గడచిన కొలదియు సహజమైన హానివృద్ధులు అతని శరీరమందు ద్యోతకమైనను అతని బుద్ధికుశలత నీరసమును తెలుపుటకు బదులు దినదినాభివృద్ధిచెంది స్పష్టతను వ్యక్తీకరింపవలెను. నేను చెప్పిన దంతయు నిజమే యగు నెడల ప్రాణశక్తిని కాపాడుకొనుట యందే ఆరోగ్యసూత్రము కలదు

నాకు తెలిసినంతవరకు ప్రాణశక్తిని కాపాడుకొను విధుల నిచ్చట పేర్కొందును.

1. మైథునవాంఛ ఒకని బుద్ధియందే ఉత్పన్నమగును. అందువలన బుద్ధిని సంపూర్ణముగా స్వాధీనమునందుంచుకొనుట అవసరము. దానిని క్రింది విధముగా చేసుకొనవచ్చును. బుద్ధి ఎల్లప్పుడును ఆలోచనయందు నిమగ్నమై యుండవలెను. ఉన్నతమైనట్టియు లాభదాయకమైనట్టియు ఆలోచనలయందే బుద్ధిని పోనీయవలెను. అనగా నీవు చేయవలసిన పని యందు నీబుద్ధిని కేంద్రీకరించుము. ఏమియు తబ్బిబ్బులు పడనవసరములేదు. నీపనియందు నీవెట్లు సమర్థుడవు కాగలవో ఆలోచించుకొని నీ ఆలోచనలను క్రియారూపములోనికి తెమ్ము నీ ఆలోచనలను వృథ చేయవద్దు భగవన్నామమును జపించిన యెడల బుద్ధిమాంధ్యముపోయి నీకు బలము కలుగగలదు. భగవంతుడు రూపరహితుడు. అట్టివాని నూహించుకొనుట నీకు సాధ్యము కాకున్న నీవు వానిని ఎట్టిరూపములో ఆరాధింపదలతువో అట్టి రూపములో ఆరాధింపుము. నీవట్లు జపించునపుడు ఇతర ఆలోచనలు పొడమకూడదు. ఇది వాంఛనీయమైనస్థితి. ఇట్టి స్థితి కలుగక ఏవేవియో ఆలోచనలు కలిగినను అధైర్యము పడవలసిన అవసరములేదు నామజపమును జాగ్రత్తగా పఠింపవలెను. చివరకి ఉత్తీర్ణుడ నగుదునను నమ్మకముతోనే అట్లు జపింపవలెను.

2. మన ఆలోచనలలో నెట్లో చదువునప్పుడును మాట్లాడునప్పుడును కూడ మనమట్లే మెలగవలెను. ఇదికూడ సత్సంకల్పముతోనే జరుగవలెను. శృంగారమును చదువరాదు. అసహ్యకరమైనమాటలు, అసహ్యకరమైన పనిని చేయించును. ఇంద్రియవాంఛలను తృప్తిపరచదలచనివాడు వాని నుద్రేక పరచు పనులను చేయరాదు.

3. బుద్ధినెంత సక్రమముగా నుంచవలెనో అట్లే శరీరమునుకూడా సక్రమముగా నుంచి తగిన పనులను చేయునట్లు చేయవలెను. పగలు కలిగిన అలసట రాత్రి కలలులేని నిద్రను కలిగించి సుఖము నీయవలెను. సాధ్యమైనంతవరకు బహిరంగ ప్రదేశములలో పనిచేయవలెను. ఏదో ఒక కారణముచేత శరీరకష్టమును చేయనివారు క్రమమైన పరిశ్రమచేయ సంకల్పింపవలెను. బహిరంగ ప్రదేశములో వడిగా నడచుట ఉత్తమమైన పరిశ్రమయని నా ఉద్దేశము. నడచునపుడు నోటిని మూసుకొనవలెను. నాసికద్వారా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను జరుపవలెను. కూర్చున్నప్పుడుగానీ నడచునప్పుడుగానీ శరీరమును వంచకూడదు. ఇతర విధముగా కూర్చొనినను నిలువబడినను సోమరితనము నే సూచించును సోమరితనము ఇంద్రియనిగ్రహమునకు శత్రువు. యోగాసనములుకూడా ఉపయోగకరములే తన చేతులను, కాళ్లను, కండ్లను, చెవులను మంచి పనులయందు వినియోగించువాడు ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుటలో కష్టపడడని నా స్వానుభవమును బట్టి నేను చెప్పగలను. ప్రతివారును ఈ విషయమును పరీక్షించవచ్చును.

4 మానవుడే ఆహారమును తినునో అట్లే యుండునని సంస్కృత మూలము. తన భోజనమునందు ఎట్టి నిరోధమునుచూపని తిండిపోతు ఇతర ఇంద్రియములనుకూడ జయింపలేడు ఇది నిజమైనచో శరీరావసరములకు ఎంత ఆహారము కావలెనో అంత ఆహారమునుమాత్రమే తినవలెను గాని అంతకు మించి తినకూడదని స్పష్టమగుచున్నది. ఆహారము ఆరోగ్యప్రదమైనదై ఏవి పోషకపదార్థములు ఏవి ప్రమాణములలో నుండవలెనో ఆయా ప్రమాణములలోనుండు పోషకపదార్థములు మనకు కావలెను. రుచులుగల ఆహారములన్నిటిని తిని మాలిన్యములతో నింపుటకు శరీరముద్దేశింపబడలేదు. ఆహారము శరీరపోషణకుమాత్రమే ఉద్దేశింపబడినది. శరీరము తన్నుదాను తెలిసికొనుటకే ఉద్దేశింపబడినది తన్నుదాను తెలిసికొనుట యనగా భగవంతుని తెలిసికొనుట యని అర్థము. ఇట్టిది జీవితపరమావధియైననాడు స్త్రీగాని పురుషుడుగాని ఇంద్రియములకు వశులుకారు.

5. ప్రతి స్త్రీని పురుషుడు మాతగా, సోదరిగా, పుత్రికగా తలంపవలెను. ఎవరును తన తల్లియెడల, సోదరియెడల లేక కొమార్తెయెడల దుష్ట సంకల్పములను చేయకుగదా. ఇట్లే స్త్రీ ప్రతి పురుషుని తండ్రినిగా, సోదరునిగా, కుమారునిగా తలంపవలెను.

నా యితరగ్రంథములలో ఇంతకంటె ఎక్కువ వివరములను తెలిపితిని. అవి యన్నియు యీ పై 5 సూత్రములలో నిమిడియున్నవి ఈ సూత్రములను పాటించు ప్రతిమనిషియు జయింపరాని ఇంద్రియములను జయించుటకూడ సులభమగును. బ్రహ్మచర్యమును పొందవలెనను ఆశగల ప్రతి మనిషియు అందుకు తగిన కృషిని విడిచిపెట్టడు. ఈ విధులను పాటించుట అసాధ్యమనిగాని, వేయింటు నొకరికిమాత్రమే సాధ్యమనికాని అతను తలంపడు. ఇట్టి కృషి సంతోషదాయకమేయగును. చక్కని ఆరోగ్యమును కలిగియుండుట యే యితర లాభముతోను పోల్చతగినదికాదు. వానిసలు అట్టి ఆరోగ్యమును పొందజాలరు. ఇంద్రియలోలత్వము అన్నిటికంటె హైన్యమైనదగును.

సంతాన నిరోధక సూత్రములను గురించి ఇచ్చట ముచ్చటింపవలసి యున్నది. కృత్రిమపద్ధతులతో సంతానప్రాప్తిని నిరోధించుకొనుట క్రొత్తవిషయముకాదు. పూర్వము ఈ పద్ధతులను రహస్యముగా జరుపుకొనిరి. అవి సున్నితమైన మార్గములునుకావు. ఆధునిక మానవసంఘము వానికి గౌరవస్థాన మొసగినది. వానియందు అభివృద్ధినికూడ కలిగించినది. మానవశ్రేయ మను ఖరకను తగిలించినది. సంతాన నిరోధక పద్ధతులను బలపరచువారు మిథునవాంఛ సహజమైనదని చెప్పుదురు. కొంతమంది తమపాలిట భాగ్యమేయనుకొందురు. ఇంద్రియములను కట్టుబాటులో నుంచుకొని సంతాన నిరోధము పొందుట వాంఛనీయముకాదని వారి యభిప్రాయము. వారి యభిప్రాయములో ఇంద్రియ నిగ్రహమును పాటించుటకు నిరోధక శక్తిని కలిగియుండుట దుస్సాధ్యము. ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు బదులు ఏదోయొక పద్ధతిని అవలంబించిననే తప్ప త్వరత్వరగా గర్భము దాల్చుటవలన అనేకమంది స్త్రీలు ఆరోగ్యభంగమును పొందుదురని వారి వాదము. అంతేకాక జననములను క్రమపరచనియెడల జనబాహుళ్యమెక్కువగుననియు, అచ్చటచ్చట కొన్ని కుటుంబములకు బీదతనము సంప్రాప్తమగుననియు, ఆ కారణముచేత వారి బిడ్డలకు సరియైన ఆహారము, తగిన వస్త్రములు, తగిన విద్య, ఉండవనియు చెప్పుదురు. ఈ కారణములచేత సంతాన నిరోధకమార్గములలో అపకారము చేయనట్టి వానిని ఫలప్రదమైనవానిని కనిపెట్టుట విజ్ఞానులధర్మమని వారి

తర్కము. ఈ తర్కము నాకు సమంజసమైనదిగా తోచలేదు. సంతాన నిరోధక పద్ధతులు మనమిప్పుడు తెలిసికొనజాలని అపకారములను కలుగజేయవచ్చును. సంతాన నిరోధకమార్గముల నవలంబించినయెడల ఇంద్రియ నిగ్రహమునకుగల ఆశయే అడుగంటును. ఇది అన్నిటికంటె మిక్కిలి ప్రమాదకరమైన విషయము. వెంటనే మనకు కలుగు ఏదోయొక లాభముండవచ్చును. అయినను ఆలాభము నిమిత్తము మనము ఉత్కృష్టమైన లాభమును పోగొట్టుకొనుచున్నాము. కాని యీ విషయమును తర్కించుట కిది తగినచోటు కాదు. ఈ విషయమును ఇంకను తెలిసికొనదలచిన వారు "ఇంద్రియనిగ్రహము, ఇంద్రియ లోలత్వము" అను పుస్తకమును చదువగలరు. నేనందులో చెప్పిన విషయములను చదివి అవగాహన చేసికొని వారి బుద్ధికి తోచినట్లు ప్రవర్తింపవచ్చును. కాని యీ పుస్తకమును చదువుటకు ఆశగాని విరామముగాని లేనివారు నా సలహానుపాటించిన యెడల, సంతాన నిరోధకమార్గములు విషపూరితములని వర్జింతురుగాక. ఇంద్రియనిగ్రహమును కలిగియుండుటకు వారుతమ యావచ్ఛక్తిని వినియోగింపవలెను. ఎప్పుడును శరీరమును, మనస్సును, ఏదో ఒకపనిలోనిమగ్నమైయుండు పనులను వారు కల్పించుకొనవలెను. అందువలన తమ శక్తిని వినియోగించుటకు తగిన మార్గములు వారికి లభింపగలవు. కాయకష్టము వలన అలసటపొందిన మీదట ఆటపాటలయందు కొంతకాలమును గడపుట అవసరమేయగును. దుర్బుద్ధికి తావొసగు సోమరితనము ఒక్కక్షణము కూడ మనకు కలుగకూడదు. ఈ విధముగా భార్యాభర్తలకు పరస్పరము ప్రేమ కలిగి అట్టి ప్రేమ సన్మార్గములలో ప్రవర్తింపగలచో వారిరువురును నీతియందు ఉన్నతస్థాయిని పొందగలరు. నిజమైన త్యాగమువలన కలుగు సంతోషమును వారు గ్రహింపగలిగిననాడు జంతుసంబంధమైన విషయలోలత్వమునకు వారు దిగరు. ఆత్మవంచనము మనకట్టుపడువానిలో ప్రధానమైనది. జంతుసంబంధమైన వాంఛలకు నిలయమైన మనస్సును జయించుటకు బదులు స్త్రీ పురుషులు మిథున క్రియను నిరోధించుటకు ఎంతయో పాటుపడియు సఫలీకృతులు కాజాలరు. మనస్సును, క్రియను నిరోధించుటకు దృఢసంకల్పము చేసినయెడల తప్పకుండ సఫలీకృతులు కాగలరు. జీవితములో స్త్రీ తన సహధర్మచారిణియై తనకు సహాయము చేయునదియేగాని తన లోలత్వమును తీర్చుకొనుటకు సాధనము కాదని పురుషుడు గ్రహింపవలెను. మానవసృష్టియొక్క రహస్యము జంతుసంబంధమైన ఇంద్రియ సుఖములను పొందుటకు పూర్తిగా భిన్నమైనదని మనము స్పష్టముగా తెలిసికొనవలసి యున్నది.

ఆరోగ్యమునకు మూల సూత్రము.

రెండవ భాగము.

ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములు.

1. పృథ్వి

చికిత్సా సాధనములలో అత్యుత్తమమైన సాధనములను తెలుపుటకు ఈ యధ్యాయములను వ్రాసితిని. ఈ పద్ధతులను నా విషయమున నేనెట్లుపయోగించినదియు నేనిచ్చట తెలిపెదను. ఈ విషయమునుగూర్చి పూర్వపు టధ్యాయములలో చూచాయగా తెల్పితిని. ఇచ్చట వానిని విపులీకరించెదను. మానవ శరీరము పంచభూతాత్మకము. మానవునకు కల్గు రోగనిర్మూలనమునకుకూడ ఈ పంచభూతముల నుపయోగించు క్రమమునే ప్రకృతి చికిత్సా విజ్ఞానమందురు. ఆ పంచభూతములు పృథ్వి, అపస్సు, తేజము, వాయువు, ఆకాశములు. వానినెట్లు ఆరోగ్యమును బడయుట కుపయోగింపవచ్చునో తెలుపుటకు ప్రయత్నించెదను

1901 వ సం॥ వరకు నాకు జాడ్యము సంభవించిన వెంటనే డాక్టరుల కడకు పరుగెత్తకున్నను హారియొక్క చికిత్సలను మాత్రము కొంత వరకుపయోగించితిని. నా మలబంధమునకు ఫ్రూట్ సాల్టును ఉపయోగించితిని. నాకు సాధారణముగా నుండిన బలహీనమునకు నెటాలునకు వచ్చిన కీర్తిశేషులైన డాక్టరు ప్రాణజీవన మెహతా కొన్ని ఔషధములను చెప్పినాడు. ఔషధములయొక్క ఉపయోగమునకు సంబంధించిన శాస్త్రపరిచయము అందువలన కలిగినది. ఇందుకు తోడు నెటాలులో కుటీరమునందలి ఆస్పత్రిలో నేను చేసిన పనివలన నాకు యింకను కొంత జ్ఞానము కలిగినది. ఈ ఔషధములతో కొంతకాలము జరిగినది. కాని చివరికి ఈ ఔషధములలో నేదియు నాకు లాభముకలుగజేయలేదు. తలనొప్పి, ఏదో అస్వస్థత యెప్పుడును ఉండెడివి. ఈ స్థితివలన నాకు అసంతృప్తి కలిగినది మందులలో నాకు ఇదివరకున్న కొంచెము నమ్మకముకూడ అంతరించినది.

ఇంతవరకుకూడ నేను ఆహార విషయములో పరిశోధనలను చేయుచునేయుంటిని. నాకు ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములయందు మిక్కిలి నమ్మకము. కాని వానినుపయోగించుటలో ప్రత్యక్షముగా సహాయముచేయుటకు నాకు ఎవరును లేరైరి. ప్రకృతి చికిత్సలనుగూర్చి ఏవోకొన్ని పుస్తకములను చదువుటవలన లభించిన జ్ఞానముతో నా ఆహారమును క్రమపరచు

కాని నాకు నేను చికిత్స చేయ ప్రయత్నించితిని. చాలాదూరము నడుచు నా అలవాటుకూడా నాకు సహాయకారి అయినది. ఈ యలవాటుచేత నేనే నెక్కుడును మంచ మెక్కవలసిన అవసరము కలుగలేదు. ఇట్లిట్లో జీవయాత్ర గడుపుచుండగా "ప్రకృత్యభిగమనము" అనుజస్టు వ్రాసిన గ్రంథమును పోలకుగారు నాకిచ్చిరి. జస్టు చెప్పిన విధముగా తన ఆహారమును క్రమపరచుకొనుటకు మాత్రము ప్రయత్నించుట తప్ప జస్టు చెప్పిన సూత్రములను ఆయన అవలంబింపలేదు నా సంగతి ఆయనకు బాగుగా తెలియును కాబట్టి ఆ పుస్తకమునందు నాకు ప్రేమ కలుగునని ఆయన తలచినాడు. మన్ను నెట్లు ఉపయోగించుకొనవచ్చునో జస్టు నొక్కి చెప్పినాడు. నేను దాని నుపయోగించి తెలిసికొనుటకు నాకు కుతూహలము కలిగినది. మలబంధమునకు పొత్తికడుపుమీద తడిమన్ను పట్టీని వేయమని జస్టు సలహానిచ్చినాడు. మంచి పొడిమన్నును నీటితో కలిపి సన్నని గుడ్డలో చుట్టి పొత్తికడుపుమీద రాత్రియంతయు నుంచుకొంటిని. దానివలన మిక్కిలి లాభము కలిగినది ప్రకృతి సిద్ధమైన విరోచనము మరునాడుదయము అయినది. నాటినుండి నేనెప్పుడును ఫ్రూట్ సాల్టును తాకలేదు. అప్పుడప్పుడు మాత్రము విరేచనముల మందులను తీసికొనుటకు అవసరముకలుగుచున్నది. ఎప్పుడైన ప్రాతఃకాలమున ఒక చెంచాకంటె తక్కువ ఆముదమును మాత్రము సేవింతును. మన్ను పట్టీ 3 అంగుళముల వెడల్పు 6 అంగుళముల పొడవు అర అంగుళము మందముగా నుండవలెను. విషసర్పముయొక్క కాటును మన్ను కుదుర్చునని జస్టు చెప్పుచున్నాడు. శరీరమంతయు తడిమన్ను వేయమని సలహా నిచ్చుచున్నాడు. ఇందులోని యదార్థమును అనుభవము వలన మీరే గ్రహింతురుగాక. నేను పరీక్ష చేసి ఋజువుచేసుకొన్నవానిని నిచ్చుట వేరొకందును. తలకు మన్ను పట్టీ వేసినయెడల అనేక సందర్భములలో తలనొప్పి పోవుట నా అనుభవము. అనేక వందల సందర్భములలో నేను దీనిని ప్రయోగించి చూచితిని. తలనొప్పి కారణములు అనేకములు. తలకు మన్ను పట్టీవేసిన యెడల తలనొప్పి అప్పటికైనను కుదురును.

మన్ను పట్టీలు సాధారణమైన కురుపులను కుదుర్చును. పుండ్లయందలి చీమును తీసివేయుటకు కూడ నేను మన్ను పట్టీలను వేసితిని. ఈ సందర్భములలో పొటాసియం పర్మాంగనేట్ లోషనులో ముంచిన శుభ్రమైన గుడ్డమీద మన్ను వేసి, మన్నుమీద గుడ్డను చుట్టి పుండును శుభ్రముగా ఆ లోషనుతోనే కడిగి పుండుకు వేసి కట్టుదును. చాల సందర్భములలో ఈ చికిత్స సంపూర్ణముగా కుదుర్చును. కుదరకుండ పోయిన

సందర్భము ఒకటియు లేదు. కందిరీగ కుట్టుటవలన కలిగిన మంట మన్ను పట్టీవేసిన వెంటనే పోవును. తేలు కుట్టుటకు అనేక సారులు ఉపయోగించితిని కాని అంత లాభము కలుగలేదు. సేవాగ్రామములో తేళ్ల బాధ ఎక్కువగానున్నది. తేలు కుట్టుకు తెలిసిన చికిత్సలనన్నిటిని చేసితిని. కాని ఏదియు సంపూర్ణముగా కుదుర్చలేదు. అయినను మన్ను పట్టీలవలన కలిగిన లాభము ఇతర చికిత్సలవలన కలిగిన లాభము కంటె తీసిపోలేదు.

ఎక్కువ జ్వరము వచ్చినప్పుడు తలకును పొత్తికడుపునకును మన్ను పట్టీలను వేసినయెడల చాల లాభించును. ఈ పట్టీలవలన ఒకప్పుడు ఉష్ణము తగ్గకపోయినను రోగికి సుఖమునిచ్చి అంతకు పూర్వముకంటె ఈ జ్వరము తగ్గినట్లుతోచును, అందుచేత రోగులే ఈ పట్టీలను వేయమనెదరు. విష (టైఫాయిడు) జ్వరములలో అనేకమందికి ఇట్లు పట్టీలను వేసితిని జ్వరము నిర్ణయమైన కాలమువరకునుండును. కాని ఈ మట్టి పట్టీలవలన అలసటతీరును, బాధ ఉపశమించును. సేవాగ్రామములో 10 మందికి ఈ విషజ్వరము వచ్చినది. ప్రతివారికిని పూర్తిగా కుదిరినది. ఈ కారణముచేత సేవాగ్రామములోని ఆశ్రమవాసులకు విషజ్వరమనిన భయము పోయినది. వీరికి కుదుర్చుటలో నేను ఔషధములనుపయోగింపలేదు. మన్ను పట్టీలనేగాక ఇతర ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములనుకూడ నుపయోగించితిని. వానినిగూర్చి సందర్భానుసారముగా తెలుపుదును.

సేవాగ్రామములో ఆంటిఫ్లొజిస్టీన్‌కు బదులుగా వేడి మన్ను పట్టీలను విచ్చలవిడిగా ఉపయోగించితిని. మన్నులో నూనెను కలిపి క్రిమి సంహారమగునంతవరకు దానిని ఉడకబెట్టితిని.

ఈ మన్ను పట్టీలకు, ఎట్టి మన్నును ఉపయోగింపవలెనో ఇంతవరకు నేను చెప్పలేదు. మొదట తియ్యని వాసనవేయు శుభ్రమైన ఎర్రమన్ను నుపయోగించువాడను. దానిని నీటితో కలిపినపుడు చక్కని సువాసన వేయును. కాని ఇట్టిమన్ను ఎప్పుడును దొరకదు. బొంబాయివంటి నగరములో ఏమన్నుగాని దొరకదు. ఒండుమన్నును ఉపయోగించుట మంచిది. అది ఇసుక లేకుండ అంటుకొననిదై యుండవలెను ఎరువు వేసిన మన్నునుపయోగింపకూడదు మన్నును ఎండబెట్టి, దంచి, సన్నని జల్లెడతో పట్టవలెను. అది శుభ్రమైనది కానట్లు అనుమానమున్నయెడల దానిని బాగుగా కాచి క్రిమిసంహారము చేయవలెను. శుభ్రమైనగుడ్డలో కట్టి ఉపయోగించిన మన్నును పారవేయనక్కరలేదు. దానిని ఎండలో

ఎండబెట్టి లేక నిప్పుమీద కాచి దంచి, జల్లెడపట్టి, మరలమరల దానినుపయోగింపవచ్చును. అనేకసారులుపయోగించిన మన్ను గుణమునీయనట్లు నేనెరుగను. నేను ఈ విధముగా మన్ను నుపయోగించితిని. ఒకే మన్నునే అనేకసారులుపయోగించినందువలన దాని గుణము తగ్గలేదు. క్రమముగా మన్ను పట్టీలను వేసికొను కొందరు స్నేహితులు ఈ పట్టీలకు ముఖ్యముగా యమునానది మన్ను మంచిదని చెప్పినారు.

మన్ను తినుట.

మలబంధమును పోగొట్టుకొనుటకు శుభ్రమైన మన్నును తినవలెనని జస్టు వ్రాయుచున్నాడు. 5 మొదలు 10 గ్రాములవరకుగల మన్ను మిక్కిలి ఎక్కువ ప్రమాణము. దీనియొక్క నిజార్థమును జస్టు ఇట్లు చెప్పుచున్నాడు. మన్ను జీర్ణమునకు రాదు. అది కరుకువస్తువుగా పని చేసి బహిర్గతము కావలసియున్నది. దానియంత నదియే పనిచేయు ప్రేగులకు యీ విధముగా ఉద్రేకముకలిగి మలమును బయటికి నెట్టివేయును. నేనీ సాధనము నుపయోగింపలేదు. దీనిని ఉపయోగింపదలచిన వారు తమ బాధ్యతమీదనే ఉపయోగింపవచ్చును ఒకటి రెండు సారులు పరీక్షించుట ఎవరికిని హానిని కలిగింపదని నా యభిప్రాయము.

2

జలము (అపస్సు)

జల చికిత్స అందరకును తెలిసిన పురాతన చికిత్స ఈ విషయమునుగూర్చి అనేక పుస్తకములు వ్రాయబడినవి. ఖూనె సూచించిన జల చికిత్స సులభమైనదియు, లాభప్రదమైనదనియు, నా అభిప్రాయము. ఖూనె ప్రకృతి చికిత్సలనుగూర్చి వ్రాసిన పుస్తకము ఇండియా దేశములో మిక్కిలి ప్రచారములోనున్నది. ఇండియా దేశమునందలి అనేక భాషలలోనికి తర్జుమా చేయబడినది. ఆంధ్ర దేశములో ఖూనెయొక్క అనుచరులు ఇతర భాగములలోకంటె ఎక్కువగాకలరు. ఆహారమునుగురించి కూడ ఆయన ఎక్కువగా వ్రాసినాడు. కాని యిచ్చట జల చికిత్సలలో ఆయనచేసిన పరిశోధనలనుగురించి వ్రాసెదను.

కటి, ప్రక్షాళన (హిప్) స్నానములు ఖూనెయొక్క జల చికిత్సలలో మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. ఆయన ఒక ప్రత్యేక తొట్టిని స్నానముల నిమిత్తము సృష్టించుకొన్నాడు. కాని మరి ఏ తొట్టిలోనైన ఆ స్నానములను చేయవచ్చును. రోగియొక్క పొడవునుబట్టి 30 నుండి 36 అంగుళములవరకు పొడవుగల ఏ తొట్టియైనను చాలును. అనుభవమునుబట్టి

తొట్టియొక్క వైశాల్యమును తెలుసుకొనవచ్చును. తొట్టిలో చల్లని నీరును పోయవలెను. రోగి తొట్టిలో కూర్చొనినపుడు నీరు అంచులమీదుగా కారకుండునంత నిండుగామాత్రమే పోయవలెను. వేసవి కాలములో నీరు చాలినంత చల్లగాలేనప్పుడు రోగికి తగినంత చల్లదనము కలుగజేయుటకు నీటిలో మంచుగడ్డలను వేయవచ్చును. మంచుగడ్డలను వేయుటకు బదులు రాత్రి వేళయందు మట్టికుండలలో నిల్వచేసిన నీరు సాధారణముగా తగిన చల్లదనమును కలిగించును. నీటిమీద గుడ్డనుపరచి వేగముగా దాని మీద విసరినయెడల నీరు చల్లబడును తొట్టిని స్నానముచేయుగది యొక్క గోడకు ఆనించి దానిమీదకు తొట్టిలో ఒక పీటను చేరవేయవలెను. దీనిమీద రోగి అనుకొని తొట్టిలో కూర్చుండవచ్చును రోగి తొట్టిలో కూర్చుని కాళ్లను వెలుపల నుంచుకొనవలెను. నీటి వెలుపలనుండు శరీర భాగములను బాగుగా కప్పుకొనినయెడల చలిగాదు. రోగి తొట్టిలో సుఖముగా కూర్చున్నతరువాత మెత్తని తువాలుతో కటి ప్రదేశమునకు తాకిడి కలుగునట్లు రుద్దవలెను. ఈ స్నానమును 5 నిమిషములనుండి 30 నిమిషములవరకు చేయవచ్చును. స్నానమైపోయిన తరువాత బాగుగా తడి తుడుచుకొని రోగి పడకమీద పడుకొనవలెను.

కటిస్నానము తీవ్రమైన జ్వరమును వేడిమిని తగ్గించును. పై విధముగా చేసుకొన్నయెడల యెట్టి కీడునుచేయదు. ఎంతయో మేలుచేయవచ్చును. మలబంధమును తొలగించి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. ఈ స్నానానంతరము రోగికి ఉత్సాహమును శక్తియు కలుగును. మలబంధముగల రోగి విషయములో ఈస్నానమైన వెనువెంటనే ఒక అరగంట చురుకుగా నడువవలెనని ఖూన్ సలహా నిచ్చుచున్నాడు. భోజనమైన వెనువెంటనే ఈ స్నానము చేయతగదు.

ఈ కటిస్నానములను అనేకమందికి చేయించితిని. నూరింట 75 మందికంటె ఎక్కువమందికి అవి ఫలప్రదములయ్యెను. అవి తీవ్రమైన జ్వరముగల సందర్భములలో రోగి తొట్టిలో కూర్చును స్థితిలోనున్నయెడల ఈ స్నానమువలన వెనువెంటనే 2, 3 డిగ్రీల జ్వరము తప్పకుండతగ్గును. రావలసిన సంధిరాదు.

కటిస్నానమునుగూర్చి ఖూన్ ఈ విధముగా వ్యాఖ్యానము చేయుచున్నాడు జ్వరమునకు మనకు కనబడు కారణమేదియైనను ప్రతి సందర్భములోను దాని కారణమొక్కటియే అది ప్రేవులలో పేరుకొను మలినము. ఈ మలినము క్రుళ్లుటవలనకలుగు వేడిమి జ్వరరూపమునను ఇతర

రోగముల రూపమునను కనబడుచున్నది. కటిస్నానము, అంతర్గతమైన ఈ జ్వరమును తీసివేయుచున్నది. ఆ కారణముచేత యీ లోపలి జ్వరముయొక్క వెలుపలి చిహ్నములైన జ్వరమును యితర రోగములను వాటి యంతట నవియే సమసిపోవుచున్నవి. ఈతర్కమెంతవరకు నిజమో నేను చెప్పజాలను నిపుణులే దీనిని నిర్ణయింపగలరు. వైద్యులు ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములలో కొన్నిటినవలంబించినను, మొత్తముమీద ప్రకృతి చికిత్సలను బుద్ధిపూర్వకముగా నిర్లక్ష్యము చేయుదురు. ఇందునకు వైద్యులును, ప్రకృతివైద్యులునుకూడ, నిందార్హులని నాయభిప్రాయము. వైద్యులు వారి పుస్తకములలో నున్నవానినిమాత్రమే విశ్వసించుట కలవాటుపడుదురు. వారి పుస్తకములలో లేనిదాని దేనినైనను నిర్లక్ష్యముతో చూచుటయేగాక దానినివివగించుకొందురుకూడ. ప్రకృతివైద్యులు వైద్యులయెడ ఈర్ష్య వహింతురు. తమకుతెలిసిన విజ్ఞానము కొద్దిపాటిదైనను పెద్ద బీరములను పల్కుదురు. సంఘీభావ బలము వారియందులేదు. తమ విధానమును వృద్ధిలోనికి తీసుకొనివచ్చు నిమిత్తము తమతమనైపుణ్యమునుపయోగించుటకు బదులు ప్రతి ఒక్కరును తానుచేయు వైద్యముతో తానే తృప్తిపడుచు తనయంత తానే వైద్యము చేయును. విజ్ఞాన దృష్టితో ఎవరును ప్రకృతి చికిత్సల యందుగల శక్తిని నిర్వహింపగల గొప్ప విషయములను వ్యక్తీకరించుటకు ప్రయత్నింపరు. (సాధుశీలమును అలవర్చుకొనుట సాధ్యమైనపుడు) దానినలవరచుకొనుటకు ఎవరును ప్రయత్నింపరు.

ప్రకృతి వైద్యులు చేయుచున్న సేవను కొంచెపరచుటకు నేనిట్లుచెప్పలేదు. నేను తెలియనివాడనయ్యు వారు చేయుచున్న పనినే నేనును చేయుచున్నాను. కావున వారు నిజమును గ్రహింపవలయునని నాకోరిక. అట్లు వారు చేసినయెడల సాధ్యమైన సందర్భములలో అభివృద్ధికి తేగలరు. మానవసేవచేయు నుత్సాహముతో ప్రకృతి వైద్యులలో ఎవరో ఒక శక్తి సామర్థ్యములుగల వ్యక్తి ముందుకు వచ్చునంతవరకు ఇప్పటి పరిస్థితులిట్లే యుండునని నా దృఢాభిప్రాయము. సాధారణ వైద్యవృత్తికి వైద్యశాస్త్రముకలదు. వైద్యుల సంఘములుకలవు. వైద్యమునకు శిక్షణొసగు విద్యాసంస్థలును కలవు. వారి విధానము కొంతవరకు పనికివచ్చుచున్నది కూడ. ఇంకను శోధింపబడి శాస్త్రీయముగా ఋజువుచేయబడని విషయములను ఒక్కసారిగా డాక్టరులు నమ్మగలరని విశ్వసించుట కవకాశములేదు.

అవి యెట్లున్నను ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రకృతి సహజమైనవగుటచేత తెలియనివారుకూడ అవలంబించవచ్చును. వారికి ఎట్టి ఆపదగాని వాటిల్లదు. ప్రకృతి చికిత్సలయందలి ఈ యాధిక్యమును ప్రజలు గ్రహింతురుగాక. తల

నొప్పిచే బాధకడు మఱిషి ఒక గుడ్డను చల్లనినీటిలో ముంచి తలకు చుట్టు కొనుటవలన అతనికెంతమాత్రమును ఆపదరాదు. చల్లని నీటికితోడు మన్ను పట్టీనికూడ వేసినయెడల తడి పట్టీయొక్క గుణమును అది ద్విగుణీకృతము చేయగలదు.

ఇక ప్రక్షాళన (లింగ) స్నానమునుగూర్చి వ్రాసెదను. జననేంద్రియము శరీరములో అతి సున్నితమైన భాగము. పోకయు లింగాగ్రము యొక్క చర్మమును అతి సున్నితమైనవి. నేనెట్లు వర్ణింపవలెనో నాకు తోచుటలేదు. ఈ విజ్ఞానమును ఖూనే వైద్యమునకుపయోగించి లింగాగ్రముయొక్క కొనను తడిగుడ్డతో కడుగవలెనని సలహానిచ్చినాడు. ఇట్లు కడుగుచుండగా చల్లని నీటిని పోయుచుండవలెను పురుషుల విషయములో ఇట్టి రాపిడి చేయుటకుముందు పోకను పై చర్మముతో మూయవలెను. ఖూనే చెప్పిన విధానము ఈ క్రింది విధముగానుండును. చల్లని నీరుగల తొట్టిలో ఒక ఎత్తు పీటను వేసుకొనవలెను. నీటి మట్టము ఆపీఠపై యెత్తుకుసమానముగానుండవలెను. రోగి ఈ పీటమీద కూర్చొని తొట్టికి వెలుపల కాళ్లనుంచుకొని జననేంద్రియమును కడుగవలెను ఈ జననేంద్రియము తొట్టియందలి నీటి మట్టమునకానుకొనియుండవలెను ఇట్లు రుద్దుకొనుట నొప్పిని కలిగించునట్టిదిగా నుండకూడదు అట్లు రుద్దుటవలన రోగికి సుఖముగానుండవలెను. ఈ స్నానానంతరము రోగి బడలిక తీరి శాంతిని పొందవలెను. రోగమెట్టిదైనను ఈ స్నానము తరువాత రోగి అప్పటికేయైనను కొంత మేలుపొందును. ఈ ప్రక్షాళన స్నానములను ఖూనే కటి స్నానములకంటె లాభదాయకమైనవిగా వర్ణించినాడు. కటి స్నానములో నాకుగల అనుభవము ప్రక్షాళన స్నానములో లేదు ఈ విషయములో నేనే నిందితుడను. నేను జాగ్రతవహింపలేదు. ప్రక్షాళన స్నానములను చేయవలెనని నేను సలహానిచ్చినవారు కూడ ఓపికతోవాటిని చేయలేదు. కాబట్టి నాస్వానుభవమును ఒట్టి యీ స్నానములయొక్క రోగమును కుదర్పగల శక్తిని గూర్చి నేను అభిప్రాయమియ్యజాలను. ప్రతివారును పరీక్షింపతగిన స్నానము. తొట్టి లభ్యము కానియెడల ఒక కూజాతో లేక లోటాతో నీటిని పోసుకొనుచు ఈ స్నానమును చేయవచ్చును. రోగికి అలసట తీర్చి శాంతి నీయగలదు సామాన్యముగా ప్రజలు తమ జననేంద్రియములను శుభ్రపరచుకొనరు. ఈ మర్దన స్నానమువానిని తప్పకుండ శుభ్రముచేయును. మనము జాగ్రత వహించి ననే తప్ప పోకకును పైచర్మమునకును మధ్య పాచివేర్పడును. ఈ పాచిని తీసివేయవలెను. జననేంద్రియమును శుభ్రముగానుంచుకొని పైన చెప్పిన చికిత్సను ఓర్పుతో చేసినయెడల బ్రహ్మచర్యమును సాధించుట

సులభ్యమగును లింగాగ్రమునందలి నరముల చిగుళ్లను మొద్దుబారునట్లు చేసి అనవసరమైన ఇంద్రియ పతనమును అరికట్టును. ఇంద్రియ పతనము కలుగుటవలన నమిక్కిలి అశుభ్రతకలుగును. శుభ్రముకావలెనని నొక్కి చెప్పుటవలన ఇంద్రియపతనముమీద అసహ్యతకలిగి అట్టి పతనముకాకుండ చేసుకొనుటయందు జాగ్రత్తను పురికొల్పును ఏ ఏ సాధనములచేత వానిని నిరోధించుకొనవచ్చునో ఆయాసాధనములను అన్వేషించుటకు ప్రోద్బలము చేయును.

ఖూనా యొక్క ప్రక్షాళన స్నానములను గూర్చి చెప్పినతరువాత తడి పట్టీలనుగూర్చి చెప్పుటయుక్తమని తోచుచున్నది ఇవి తీవ్రమైన జ్వరములలోను, నిద్రలేని సందర్భములలోను మిక్కిలి ఉపయుక్తమైనవి. ఈ క్రింది విధముగా తడి పట్టీలను వేయవచ్చును 3, 4 మందమైనట్టియు వెడల్పు గలిగినవియునగు ఉన్ని శాలువలను ఒక మంచముమీద పరచివానిమీద ఒక ముతక దుప్పటిని చల్లని నీళ్లలో ముంచి కొంతవరకు పిండివేసి పరువవలెను. రోగి ఈ తడి దుప్పటిమీద వెల్లికిల పరుండి ఈ దుప్పటికి వెలుపలగా వేయబడిన తలగడమీద తన తల నుంచుకొనవలెను. ఈ తడి దుప్పటితోను ఉన్ని శాలువలతోను రోగి శరీరమునంతను కప్పివేయవలెను. తలను మాత్రము అట్లు కప్పకూడదు. తలకు నీటిలో ముంచి కొంతవరకు పిండివేసిన తడి తుండు గుడ్డను చుట్టవలెను ఇట్లు దుప్పటితోను శాలువలతోను రోగిని కప్పివేయుటవలన పై గాలి లోపలికి రాజాలదు ఇట్టి తడి పట్టీలో మొదట రోగిని ఉంచినపుడు అతనికి కొంచెము సేపు ఉపిరి ఆడనట్లుగా తోచవచ్చును. తరువాత సుఖముగా నుండగలడు. ఒకటి రెండు నిమిషములలో వేడిమిగానున్నట్లు అతనికి తోచును. జ్వరము పురాణ జ్వరమైనయెడల అట్లు తోచకపోవచ్చును. అట్లు తనకు కనుపడిన వేడిమి 5 నిమిషములలో తగ్గి చెమటపట్టును. జ్వరము తగ్గని సందర్భములలో రోగిని ఈ తడి పట్టీలో అరగంటవరకు ఉంచితిని. చివరకు చెమట పోసినది. కొన్ని సమయములలో చెమట పట్టదుగాని రోగి నిద్రపోవును. అట్టి సందర్భములలో అతనిని మేల్కొల్పరాదు నిద్రయొక్క అర్థము శరీరముయొక్క తాపము నశించి సుఖము నిచ్చునదని యర్థము. ఈ పట్టీతో కనీసము 1, 2 డిగ్రీలైనను జ్వరము తప్పకుండ తగ్గిపోవును.

ముప్పది సంవత్సరములకు పూర్వము నా రెండవ కుమారునకు డబుల్ నిమోనియాయును తీవ్రమైన జ్వరమును కలిగి సంధిప్రలాపము లాడుచుండెను. నాకొక వైద్యుడైన స్నేహితుడు వాని స్థితినిగూర్చి నాకు తెలుపుచుండెను. ఆయన మందులను నేను వాడలేదు. అందుకాయన బహు విచారపడినాడు. నేను నీటి వైద్యము చేసితిని. జ్వరము తీవ్రముగా నున్న

పుడు వానిని తడి పట్టీలలో నుంచుచుంటిని. 6, 7 దినములలో జ్వర తీవ్రత తగ్గినది నేనపుడు వానికి త్రాగుటకు నీరు మాత్రమే ఇచ్చుచుంటినని నాకు జ్ఞాపకము. ఒక వేళ నారింజ రసమునిచ్చినను ఇచ్చియుందును. కాని మరేమియు నీయలేదు. విషజ్వరము (టైఫాయిడ్) లోనికి దించినది నలుబది రెండు రోజులు ఈ జ్వరము కాచినది. అతనికి ఆహారముసరిపుచ్చుట తప్ప నేను చేసిన చికిత్స ఏమియులేదు. పాలును నీరమును మాత్రము ఆహారముగా నిచ్చితిని. ప్రతి దినము తడి గుడ్డతో వానిని తుడుచుచుంటిని ఇట్లు చేయుటతో జ్వరము సంపూర్ణముగా పోయినది. నా నలుగురు కుమాళ్లలో ఇతడు మిక్కిలి బలముగల వాడును ఆరోగ్యవంతుడును అయినాడు. ఈ చికిత్సవలన అతను ఎంత మాత్రము చెడిపోవలేదు. ఈ విషయమొకటి యే దాని ప్రశస్తిని చాటుట లేదా !

ఈ తడిపట్టీలు వేసవికాలమునందు కలుగు చెమట పొక్కులు, ఆటలమ్మ యితర చర్మవ్యాధులు, తడపర, మశూచి, మొదలైన వానిని కుదుర్చుట కుపయోగపడును ఈ వ్యాధులలో వానిని అనేక సార్లుపయోగించితిని. మశూచికము, తడపర సందర్భములలో నీరు కొంచెముగా ఎర్రబడునంత వరకు పొటాసియము పర్మాంగనేటును నీటిలో కలిపితిని. ఈ రోగుల కుపయోగించు దుప్పట్లు సలసల క్రాగు నీటిలో ముంచుటమూలముగా అవి తరువాత శుభ్రము చేయబడవలెను. ఆ దుప్పట్లను ఆ వేడినీరు చల్లబడు నంతవరకు అట్లే ఉంచి సబ్బుతోను నీటితోను ఉతుకవలెను.

రక్తము క్రమముగా ప్రవహించక కాళ్లు కండరములు పుండ్లవలె నుండి నొప్పి చేసి, కాళ్లు బాధకలిగించునపుడు మంచు గడ్డతో వానిని మర్దన చేసినయెడల ఎంతయో లాభించును. ఈ చికిత్స వేసవికాలములో ఫలవంతముగా నుండగలదు. శీతకాలములో బలహీనుడైన రోగికి ఇట్లు చేసినయెడల ఆపదకలుగవచ్చును.

వేడి నీళ్లను ఒకచికిత్సా సాధనముగానుపయోగించుటవలన కలుగు లాభములనిచ్చట వివరించెదను. చాల సందర్భములలో వేడి నీటిని తెలివిగా నుపయోగించిన యెడల లాభము కలుగును. అయోడీనుతో గాయములు మొదలైనవానిని కుదుర్చుకొనుట పరిపాటియైనది. ఈ సందర్భములలో అనేకములను వేడి నీటిచేత ఇట్లే ఫలవంతముగా కుదుర్చుకొనవచ్చును. గాయములు తగిలి వాచిన చోటులలో టించర్ అయోడినును ఉపయోగింతురు. వేడి నీటి కాపడములు వీనికి మించిన ఫలితము నీయగలవు. చెవి

పోట్లులకుకూడా అయోడిను నుపయోగింతురు. ఇట్టి అనేక సందర్భములలో చెవిని వేడి నీటితో కడిగినయెడల బాధను తీసివేయగలదు. అయోడిను నుపయోగించుటవలన కొన్ని సందర్భములలో కీడు కలుగును. ఈ ఔషధముయొక్క కీడును రోగి గుర్తింపక పోవచ్చును. ఇంకొక ఔషధమని అయోడినును లోపలికి పుచ్చుకొన్న మహా ప్రమాదము కలుగవచ్చును. వేడి నీటి నుపయోగించుటలో అట్టి ప్రమాదము ఏదియు కలుగదు. సలసల క్రాగు నీరు టింక్చర్ అయోడినువలె బాగుగా క్రిమి సంహారము చేయగలదు. అయోడిను ఉపయోగములను తేలికపరచుట నా ఉద్దేశము కాదు. అన్ని సందర్భములలోను దానికి బదులుగా వేడి నీరే ఉపయోగపడునని కూడ నేను చెప్పను. మనకుపయోగపడు ఔషధములలో అయోడిను మిక్కిలి లాభకరమైనది, అవసరమైనదియు కూడ. కాని దానివలన మనకు డబ్బు వ్యయమగును దానిని బీదలు కొనలేరు ఇంతేకాకుండ ప్రతివారు దాని నుపయోగించుటవలన ఒకప్పుడు కీడుకలుగవచ్చును. నీరు ఎచ్చటికైనను లభ్యమగును. అది అంత సులభముగా లభ్యమగును కాబట్టి వైద్యమునందు దాని విలువను మనము ఖండింపకూడదు. గృహ వైద్యములో సామాన్యముగా అందరకును తెలిసిన విషయములు మనకు తెలిసినయెడల అనేక ఆపదలనుండి మనము రక్షణ పొందవచ్చును.

తేలుకుట్టు విషయములో చికిత్సలన్నియు లాభించని సందర్భములలో వేడి నీటిలో కుట్టిన భాగమును ముంచుటవలన కొంతవరకు బాధ ఉపశమించెడిది.

చలివచ్చినప్పుడు రోగిని గుడ్డలతో బాగుగా కప్పి అతని చుట్టును సలసల క్రాగుచున్న నీటిని బక్కెట్లలో పోసి ఉంచినయెడల ఆ చలి పోవును ఆ గదిలోనున్న గాలిని నీటి ఆవిరి మూలముగా లేక ఇంక యేదైన విధముగా వేడి చేసినయెడల ఆ చలి బాధ తగ్గును వేడి నీటినుంచు రబ్బరు తిత్తి చాల యుపయుక్తమైన వస్తువు. అది ప్రతిఇంట నుండకపోవచ్చును. ఒక గాజు సీసాలో వేడి నీటిని పోసి బిరడా వేసి, గుడ్డతో కప్పి ఉపయోగించిన పైన చెప్పిన విధానమువలన కలిగిన లాభమే కలుగగలదు. వేడి నీళ్లు పోసినపుడు పగిలిపోవని సీసాలనే మనము ఏర్పాటు చేసుకోవలెను.

నీటి ఆవిరి చికిత్సా సాధనములలో చాల ఉపయుక్తమైనది. రోగి చెమర్చునట్లు చేయుటకిది ఉపయోగపడును. కీళ్లవాతము, కీళ్లలో పోటుల సందర్భములలో ఆవిరి స్నానము అత్యంతోపయోగముగా నుండును. ఆవిరి స్నానము పూర్వులు ఈ క్రింది విధముగా చేసెడివారు.

అదియే సులభమైన పద్ధతికూడ. ఒకటి రెండు శాలువలను ఎడమెడము గాను, నిడుపుగాను అల్లిన మంచము మీదపరచి, మంచము క్రింద ఆవిరి తయారై మూతలుగల పాత్రలను ఉంచవలెను. రోగిని ఆ మంచము మీద పరుండబెట్టి ఈ శాలువలు క్రిందివరకు వ్రాలునట్లుగా వానితో కప్పి ఆవిరి పైకి పోకుండను చలిగాలి లోనికి రాకుండను వానితోనే బాగుగామూసి వేయవలెను. పైన చెప్పినట్లు ఏర్పాటు చేసిన తరువాత ఆవిరి పాత్రల మీది మూతలను తీసివేసినయెడల శాలువల క్రింద పడుకొన్న రోగికి ఈ ఆవిరి తగులును ఈ నీటిని ఒకటి రెండు సారులు తీసివేయుట అవసరముకావచ్చును. ఇండియా దేశములో సామాన్యముగా ప్రజలు ఈ నీటి పాత్రల క్రింద ప్రొయ్యిని ఉంచుదురు. ఇట్లు ఉంచుటవలన నీరు ఎప్పుడును మరుగుచుండును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆవిరి ఎడతెగకుండ వచ్చుచుండును. అయితే అందువలన ఆపదలు సంభవించవచ్చును. ఒక నిప్పురవ్వ శాలువలలో బడి వానినిగాని మంచమునుగాని కాల్చివేసి రోగి ప్రాణమునకు అపద తీసుకొని రావచ్చును. కాబట్టి నేను వివరించిన విధముగా ఉపయోగించుట మంచిది అదికొంచెము ఆలస్యమునకు కారణమై విసుగును కలిగింపవచ్చును.

కొంతమంది వేపాకును ఇతర ఓషధులను ఆవిరి చేయునీటిలో కలుపుదురు. ఆవిరి యొక్క సౌష్ఠవము ఇట్లు చేయుటవలన అధికమగునో కాదో నాకు తెలియదు. ఆవిరియొక్క ఉద్దేశము చెమట కలిగించుట. అది వట్టి ఆవిరి చేతనే లభ్యమగును.

పాదములు శీతలముగా నున్నప్పుడు లేక కాళ్లలో పోట్లు కలిగినప్పుడు రోగి భరింపగల వేడినీటిలో మోకాళ్లవరకు తన కాళ్లను ఉంచునట్లు చేయవలెను. ఆ నీళ్లలో కొంత ఆవపిండిని కూడ కలుపవచ్చును. ఈ పాదస్నానము 15 నిమిషములకు మించకూడదు ఈ చికిత్స కాళ్లయందలి రక్తప్రసారమును జరిగించి వెంటనే బాధలను ఉపశమింపజేయును.

సామాన్యమైన జలుబు, గొంతునొప్పి విషయములో సామాన్యమైన టీపాత్రవంటి పాత్రలో ఆవిరిచేసి దానికాడ ద్వారా ముక్కులకు లేక కంఠమునకు ఆవిరి పోకునట్లు చేయవచ్చును. ఈ పని నిమిత్తము సామాన్యముగా నీరుకాచ యేపాత్రకైన చాలినంత పొడవుగల రబ్బరు గొట్టమును తగిలించవచ్చును.

3. ఆకాశము.

(ఈథర్).

ఆకాశమను పదమునకు అర్థము చెప్పుట సులభముకాదు తక్కిన భూతములకుకూడ యిట్లే అర్థము చెప్పుట కష్టము. జలమనగా సామాన్యముగా మనము వ్యవహరించు నీరముకాదు. వాయువనగా గాలియు, పృథ్వి అనగా మన్నును, తేజమనగా వెలుతురును కావు ఆకాశమనగా ఎంతమాత్రమును ఈథరుకాదు. ఆకాశమనగా దాని అవయవార్థము మిథ్యకావచ్చును. కాని ఇదియు నిజార్థమును తెలుపజాలదు ఈ పంచభూతములును స్వతస్సిద్ధముగా ప్రాణముగలవి. మనము ఈథరును ఆకాశమునకు సమానమని చెప్పునప్పుడు, ఈథరును గురించి మనకేమియు తెలియదని యర్థము ఆకాశమునుగూర్చి అంతకంటే తెలియదని యర్థము వానియొక్క చికిత్సా శక్తి అంతకంటె తెలియదు. ఆకాశమనగా భూమి చుట్టునుండు వాయువు ఉండియు ఇతరమైనవి ఏమియు లేని స్థలము అని అర్థము. మేఘము లేనినాడు మనము పైకి చూచినయెడల లేత నీలివర్ణముగల ఆకాశము మనకు కనబడును. ఈ ఆకాశము లేక ఈథరు ఎల్లలులేనిది, మన చుట్టును అది ఆవరించియున్నది. అది లేనిచోటు ఆవగింజంతయైన లేదు. ఆకాశము దేని మిదనో ఆధారపడి వ్రేలాడుచున్నట్లు మనము సామాన్యముగా భావింతుము. అది నీలి ఆకాశను మాత్రమే. ఆకాశము మన పైనను న్నది. చుట్టును ఉన్నది. క్రిందను ఉన్నది. మనము భూమితో పాటు గిరగిరతిరుగుచున్నాము ఆకాశమట్లు గుండ్రముగానుండి దానిలో అందరమును ఇమిడియున్నాము. పైభాగము దరిలేని ఒక మూతయని దీని ననవచ్చును. ఆకాశముయొక్క క్రింవిభాగము కొన్ని మైళ్ళవరకు వాయువుతో నిండియున్నది. ఆకాశము మిథ్య యేమైనను ఈ గాలియే లేకున్న మానవుడు ఊపిరాడక చనిపోయి యుండును. మనకు గాలి అగుపడని దగుట నిజమే. కాని అది కదలునపుడు మనకు తెలియగలదు. ఆకాశములో లేక ఈథరులో గాలియుండును. ఒక ఖాళీసీసానుండి గాలిని పైకిదీసి ఖాళీస్థలమును కలిగింపవచ్చును. కాని ఈ ఖాళీస్థలమును మాత్రము తీయుటట్లు — ఈ ఖాళీస్థలమే ఆకాశము.

రోగనివృత్తి నిమిత్తము లేక ఆరోగ్యమును కాపాడుకొను నిమిత్తము ఈ ఆకాశమును మనము వినియోగించుకొనవలసియున్నది. ప్రాణము నిలుచుటకు వాయువు అత్యవసరము ఆకారణము చేత ప్రకృతి దాని

నెల్లెడలను అమర్చినది కాని ఇది నిజముగా ఎల్లచోట్లను లేదు. భూమి పైన కొన్ని మైళ్ల తరువాత గాలి లేదని శాస్త్రవేత్తలు తెలుపుదురు. ఇట్టి వాయువు లేనిచోట ప్రాణులు మనజాలవు. ఇది నిజముకావచ్చును, అబద్ధమును కావచ్చును. ఆకాశము ఈ వాయువుగల చోటులను అతిక్రమించునని తెలిసిన, మనకు చాలను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఖాళీస్థలము భర్తీచేయు ఏదో ఒక వస్తువుగా వారు ఈథరును వర్ణిపవచ్చును. అప్పుడు గాలియు ఈథరును లేని ఖాళీస్థలమైన ఆకాశమునకు క్రొత్త పేరును మనము కనిపెట్ట వలసియుండును. ఈ విషయ మిట్లున్నను మన చుట్టునుండు ఖాళీస్థలము మనకు తెలియని వింతయగుచున్నది. భగవంతు డెవరో మనము నిర్ణయింప గలిగిననాడు ఈ వింతనుగూడ నిర్ణయింపగలమేమో? ఒక విషయము మాత్రము స్థిరము. అదేదన ఈ ఆకాశ భూతమును మన మెంత యెక్కువగా ఉపయోగించుకొనగలమో అంత ఎక్కువగా మనకు ఆరోగ్యముకలుగును. మనము మొదట నేర్చుకొనవలసిన గుణపాఠ మేదియన ఆకాశమునకును మనకును మధ్య ఎట్టి అడ్డమును మనము గలిగించుకొనకూడదు. ఈ యెల్లలు లేని ఆకాశము మనకు అత్యంత సమీపమునయున్నది. అత్యంత దూరమునను కలదు మనకు ఇండ్లు, వాని పైకప్పులు, దుస్తులుకూడ మన కడ్డము లేకుండనుండి, ఆకాశభూతమునకు ప్రత్యక్షమైన సంబంధమును మనము కలిగియున్నయెడల మనకు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము కలుగవచ్చును. ఇట్లు పొందుట ప్రతివారికిని సాధ్యముకాదు. అయినను అందరును ఈ వాక్యముయొక్క నిజమును గ్రహింపగలరు. గ్రహించనువలెను. తమతమ జీవితములకు ఇట్టి ఆకాశ భూతములభించునట్లు చేసుకొనవలెను. ఆచరణలో ఈ స్థితిని మన మెంతవరకు పొందుదుమో అంతవరకును తృప్తిని, మనశ్శాంతిని పొందుదుము శరీరముకూడ ఆటంకమును కలుగజేయు వస్తువై మానవుని భగవంతునినుండి వేరుచేయునను అర్థమునకు ఈ విమర్శ దారితీయగలదు ఈ నిజార్థమును మనము తెలిసికొన్నయెడల మనశరీర విచ్ఛిత్తికి మనము భయపడము. భగవదన్వేషణలో ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును. ఇట్లు శరీరము కోర్కెలను నెరవేర్చుకొను సాధనము కాజాలదు. ఆత్మకును పరమాత్మకునుగల సంబంధమును తెలిసికొనుటకే మానవుడు తన శరీరమును ఉపయోగింపవలెను. ఈ అన్వేషణములో తన చుట్టునున్న జీవములలో తానొక భాగమనియు తాను వానికన్న భిన్నమైన వాడు కాడనియు తెలిసికొనగలడు. అనగా మానవ సేవ ; దానిద్వారా భగవంతుని పొందుట అని అర్థము.

ఆధ్యాత్మిక చింతనమునకు దారి తీసిన ఈ తర్కమును ఇంతటితో చాలించి మనము తెలిసికొనవలసియున్న విషయమే మనగా, మన చుట్టు ప్రక్కల ఎంత ఖాళీగానున్న అంతమంచిది. మనము అనవసరమైన కుర్చీలు, బల్లలు మొదలైన వస్తువులతో నింపక, మనకు ఎంత తక్కువ దుస్తులవసరమో అంత తక్కువ దుస్తులతోడనే తృప్తిపడి అంత తక్కువ దుస్తులనే ఉపయోగింపవలెను. చాల ఇండ్లలో అనవసరమైన అలంకరణ వస్తువులు, మంచములు, కుర్చీలు, బెంచీలు, ఉండును ఇవి లేకుండనే జీవితము గడచును. ఇట్లు వస్తువులు క్రిక్కిరిసియుండుచోట ప్రకృతిలో నివసించు మానవునకు ఊపిరి ఆడదు. ఇవియన్నియు దుమ్మును క్రిమికీటకములను ఆకర్షించు వస్తువులేయగును. నన్ను బంధించిన ఈ యింటియందునాకు ఏమియుతోచుట లేదు. ఇచ్చటనున్న కుర్చీలు, బెంచీలు, సోఫాలు, పడకలు, అనేకములుగానున్న అద్దములు, నాకు నరచాంచల్యమును కలిగించుచున్నవి. నేలమీద పరచిన మిక్కిలి విలువగల రత్నకంబళ్ళలో ఎక్కువ దుమ్ము పేరుకొనుచున్నది. వానియందు క్రిమికీటకములు వర్ధిల్లుచున్నవి. ఒకనాడు ఈ రత్నకంబళ్లలో నొక దానిని దులుపుటకు పైకిలేచు కొనిపోవుటకనేకమంది కావలసివచ్చెను. ఆరుగురు పురుషులు ఒక పూటయంతయు ఈ పనిలో నిమగ్నులైయుండిరి. వారు కనీసము పదిపౌన్ల మన్నును దులిపిరి. తిరిగి ఆ కంబళిని దాని స్థానములో నుంచినపుడు అది క్రొత్తదనమును చూపినది. ఈ కంబళ్లను మనము ప్రతిదినమును బయిటికి దీసి దులుపజాలము. అట్లు చేసినయెడల కంబళ్లు త్వరగా శిథిలమగును. కూలిపనివారికికూడ ఎక్కువ డబ్బు వెచ్చింపవలసి యుండును అయినను, ఈ విషయముతో మనకు నిమిత్తము లేదు. సువిశాలమైన దృష్టిలో లీనమైయుండవలెనను నా ఉద్దేశము నన్నెన్నియో ఇక్కట్టులనుండి రక్షించినదని మాత్రము నేనిచట చెప్పదలచినాను. ఇందువలన నాయింటియందు అత్యల్పమైన వస్తువులును నాకత్యల్పమైన దుస్తులును ఉండుటయేకాక నాజీవితవిధానము సంపూర్ణ సౌలభ్యమైనదిగా మారినది ఒక్క మాటలో యీ విషయము నంతయు చెప్పవలయునన్న నేను దిన దినమునకును ఆకాశ భూతముతో నా సంబంధమును హెచ్చుచేయుచుంటిని. ఇట్లు హెచ్చు చేసుకొనుటతో నా ఆరోగ్యము హెచ్చెను. నాకు తృప్తి హెచ్చినది. మానసిక శాంతికూడ హెచ్చినది. వస్తువుల మీద కోరిక చాలమట్టుకుపోయినది. విశాలమైన సృష్టితో సంబంధమును కలిగించుకొనువానికి ఏమియు నక్కరలేదు కాని అన్నిటిని కలిగియుండును. చివరకు న్యాయముగా తా నుపయోగించుకొనగలదానియందును, తాను జీర్ణించుకొనుదానియం

దును హక్కును కలిగియుండును ప్రతివారును ఈ విధి ననుసరించిన యెడల అందరికిని చాలినంతయుండి ఎవరికిని లోపముండదు. ఒక్కొక్క చోట జనసమ్మర్దమును ఉండదు.

పైవిచారణనుబట్టి ప్రతివారును ఆరుబయట నిద్రింపవలెనని అర్థమగును చలి, మంచు, తగలకుండ చాలినన్ని దుస్తులను కప్పుకొనవచ్చును వర్షాకాలమునందు గోడలులేని గొడుగు ఆకృతినిపోలిన పైకప్పును వర్షమునుండి రక్షించుట కుపయోగింపవలెను తక్కిన ఋతువులయందు మన కెల్లప్పుడును నక్షత్రములతో మెరయుచుండు నీలిఆకాశమే కప్పుకావలయును. మన మెప్పుడు కండ్లు తెరచినను, మనము ఎల్లప్పుడును మారుచుండు అందమైన విశాలమైన ఆకాశమును తిలకించి సంతోషమును పొందవలెను. అట్లు తిలకించుటలో పినుగుండదు కండ్లకు హానిగాని మిరు మిట్లు కొలుపుటగాని ఉండదు. మీదు మిక్కిలి కండ్లకు హాయినిగూర్చును. వేరువేరు నక్షత్ర గుచ్ఛములు ఆకాశమునందు ప్రయాణమొనర్చును. కండ్లకు ఎంతతృప్తిని కలిగింపవు! నక్షత్రములను మన ఆలోచనలకన్నిటికిని సజీవమైన సాక్షులుగా చేసుకొన్ననాడు ఎట్టికీడుగాని మాలిన్యముగాని మన మనములనుచేరక, శాంతినిచ్చునట్టియు అలసటను దీర్చునట్టియు నిద్రను అనుభవింపగలము

పైనున్న ఆకాశమునుండి, మనలో నున్నట్టి ఆకాశమునకును మన చుట్టు నున్నట్టి ఆకాశమునకును దిగివచ్చెదము! చర్మమునందు కోట్లానకోట్లు రంధ్రములున్నవి. ఈ రంధ్రములలోనున్న ఖాళీస్థలములు పూడిపోయినయెడల మనము వెనువెంటనే చనిపోయెదము. ఈ రంధ్రములు ఎంతవరకు మూసుకొనిపోవునో అంతవరకు మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును ఇట్లే మన జీర్ణకోశమును అనవసరమైన ఆహారపదార్థములతో నింపి వేయకూడదు మనకు కావలసినంత ఆహారమును మాత్రమే తినవలెను అంతకుమించి తినరాదు. కొన్ని సమయములలో కొందరు ఆకలికిమించి తినెదరు. జీర్ణమునకురాని వస్తువులను అవి అట్టివని తెలియక తినెదరు. అప్పుడప్పుడు అనగా వారమున కొకసారియో రెండు వారముల కొకసారియో ఉపవసించుట ఆరోగ్యమును కాపాడగలదు దినమంతయు ఉపవసింపలేక పోయినను, ఒకటి రెండు సారులు భుజించుట మానివేయవలెను ప్రకృతిలో ఖాళీస్థలము లేదు అనువాక్యము కొంతవరకు మాత్రమే నిజము మన చుట్టునున్న సువిశాలమైన స్థలము ఇందలి నిజమును ఋజువు చేయుచున్నది

4 సూర్యుడు.

(తేజో భూతము).

మనమింతవరకు చర్చించిన ఇతర భూతములవలెనే సూర్యరశ్మి లేకుండ మానవుడు జీవింపజాలడు. సూర్యుడు మనకు వేడి వెలుతురుల నిచ్చుచున్నాడు. సూర్యుడు లేకున్న వెలుతురును ఉండదు, వేడిమియు నుండదు. మనము సూర్యుని వెలుగును సంపూర్ణముగా వినియోగించు కొనజాలక సరియైన ఆరోగ్యమును పొందజాలకున్నాము. నీటిస్నాన మెంత ఉపయోగకారియో ఆతపస్నానముకూడ అంత ఉపయోగకారియే. ఒకదానికి బదులు ఇంకొకటి ఉపకరింపజాలదు. నిస్సత్తువ, రక్తప్రసారము నెమ్మదిగాజరుగు సందర్భములలో దుస్తులులేకుండ ఉదయము సూర్య రశ్మిలోనున్నయెడల శరీరమునకు జవసత్వములనిచ్చును. ఉదయపు ఎండలో అల్ట్రావయలెట్ (ఊదా) కిరణములెక్కువగా కలవు. ఇవి కిరణములలో మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. రోగికి చలివచ్చినపుడు శరీరమంతయు కప్పుకొని ఎండలో పరుండి దుస్తులను క్రమక్రమముగా విసర్జింపవలెను. దుస్తులు లేకుండ ఎవరును చూడజాలనట్టి ఒక ఆవరణలో నడుచుచు సూర్యరశ్మిని పొందవచ్చును. ఇట్లే మనుష్యులు చూడని మరే ప్రదేశములోనైన చేయవచ్చును. అట్టి ప్రదేశము మనకు సులభముగా లభింపనియెడల జననేంద్రియములను ఒక చిన్న గుడ్డతో కప్పుకొని లేక లంగోటీని ధరించి ఆ తపమును శరీరమునకు సోకింపవచ్చును

ఆతపస్నానములవలన మేలుపొందినవారిని అనేకమందిని నేనెరుగుదును. ఆతపస్నానము ప్రకృతి చికిత్సకులందరకు తెలిసిన చికిత్సాసాధనము. ఆతపస్నానము, బాలసూర్యకిరణచికిత్స ప్రకృతిచికిత్సలలో మాత్రమే జరుగుటలేదు. ఆంగ్ల వైద్యము వీనిని ప్రకృతిచికిత్సలనుండి అలవరచుకొని యింకను వానిని వృద్ధిచేసినది. శీతల దేశములలో వైద్యుల సలహామీద ప్రత్యేకముగా గాజుతో తయారుచేయబడిన కట్టడములు నిర్మింపబడినవి. ఈ గాజుద్వారా సూర్యకిరణములు ప్రసరించును; కానివారికి చలితగులదు.

ఆతపచికిత్స ఏవిధముగాను కుదురని పుండ్లను కుదుర్చును. 11 గంటలకు అనగా మధ్యాహ్నమునకు పూర్వము చెమటపట్టించుటకు రోగులను ఆతపములో పరుండపెట్టితిని. ఈ పరిశోధన నెగ్గినది. వెనువెంటనే రోగులకు చెమట పోసినది. ఈ సందర్భములలో తలకు తడిమన్ను వేసి దానిని సూర్య రశ్మినుండి కాపాడవలెను. అరటి ఆకులు, లేక మరేవైన

యితర ఆకులను తలముఖములను కప్పుటకుపయోగించి, తల ఇంకను చల్లగానుండి బాగుగా కాపాడబడునట్లు చేయవచ్చును. తలకు ఎన్నడును తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి సోకునట్లు చేయకూడదు.

5. వాయువు.

పూర్వపు పుటలలో మనము చర్చించిన భూతములవలెనే వాయుభూతముకూడ మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. పాంచభౌతికమైన మానవశరీరము ఈ భూతములలో నేదిలోపించినను మనజాలదు. కాబట్టి ఎవరును గాలిని చూచి భయపడకూడదు. సామాన్యముగా మనవారెచ్చటికి వెళ్లినను సూర్యరశ్మి గాలితగులకుండ చేసుకొని ఆరోగ్య భంగమొనర్చుకొందురు. బహిరంగ ప్రదేశములో మంచి గాలితగులుచోట నివసించుటను మనము బాల్యమునుండియు అలవరచుకొనవలెను. అట్లు చేసినయెడల శరీరము గట్టిపడి జలుబు మొదలైన రోగములు రావు. మంచిగాలియొక్క ఆవశ్యకతనుగూర్చి పూర్వపుటధ్యాయములలో నొకదానియందు చాలినంతగా చర్చించితిని. ఇచ్చట దానిని గూర్చి చర్చించుట చర్విత చర్వణ మగును.

MADRAS . PRINTED BY THE SUPERINTENDENT,
GOVERNMENT PRESS.